

開催場所

サンライト
広場

ちかミチよりミチ。
アゼリア
azalea

＼ ちかミチよりミチ健康へのミチ ／
カラダ動かす、ココロはばたく

ヨガ体験会

5月5日(月・祝)開催

今大人気のヨガ講師山口先生／平田先生によるヨガ体験イベントです。心と体をリフレッシュするための特別なヨガ体験に参加しませんか？初心者と経験者で、回を分けておりますので、どなたでも楽しめるプログラムをご用意しています。ゆったりとした呼吸法と柔軟なポーズを通じて、日常のストレスを解消し、心身のバランスを整えましょう。



講師：山口 陽平／やまぐち ようへい

① 初心者クラス：11：00～

② 経験者クラス：12：00～

※①②の回は10:30～に整理券配布

●定員：約40名程度／各回 **参加無料**

体育大学在籍中に医学博士のもと、生理学、運動生理学を専攻し、心と体の健康について学ぶ。「キング・オブ・アメリカンヨガ」「ヨガ界の宝石」と讃えられる世界屈指のヨガ指導者 sri.DharmaMittra の元、ヨガの実践を継続し、国内外2000 時間以上のトレーニングを修了。オーガニックライフ東京やヨガフェスタなど大規模イベントにも登壇。HERMES FIT や無印良品のモデルを務めるなど多方面で活動中。

講師：平田 優太郎／ひらた ゆうたろう

③ 初心者クラス：14：00～

④ 経験者クラス：15：00～

※③④の回は13:00～に整理券配布

●定員：約40名程度／各回 **参加無料**

専門学校で運動解剖学、生理学、運動心理学を専攻。授業でヨガと出会い、選手として活動していた中国武術と共通点を感じ、そのまま大手ホットヨガスタジオに就職。3000 人の中から選ばれた TOP インストラクターとして活動し、その後は人材育成のためヨガを教えるトレーナーとしても活動。そこで師である山本俊朗先生に出会い、Five Elements Yoga®108TT を修了。2023 年より自身の学びと経験を形にするべく Asana Alignment Club を創立。



注意事項 ※お手荷物、お着替えスペースはございません。※ヨガマットはお持ち込みいただけます。無料で貸し出しも行っております。※当日は動きやすい服装でご参加ください。
※なお受付は川崎アゼリア サンライト広場にイベント当日に設置致します。※各回50分程度です。※開始の5分前にはお集まりください

＜本イベントお問合せ先＞川崎アゼリア株式会社 店舗事業部 044-211-3870

＜会場＞川崎アゼリア サンライト広場 ※電車でお越しの方は、JR 川崎駅東口を出て入口階段を降りてすぐ。京急川崎駅より直通となります