

開催場所

サンライト
広場

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6日(水・振)開催
大人気講師がやってくる



今大人気のヨガ講師山口先生／小林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：小林 雅仁／こばやし まさひと

- 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**

プロサーファーからヨガ講師へ転身し、初心者から経験者までオールレベルのクラスを提供。THE NEST 鎌倉スタジオディレクターを務め、植木職人としての顔も持つ。自然を感じるリトリートやビーチヨガを定期的に開催。カリフォルニア発のアクティブウェアブランド Vuori の Japan アンバサダーとしても活動中。



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あります。※当日は動きやすい服装でご参加ください。※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