

お友達やご家族を連れて**ゴルフ場**で**ヨガ**しませんか？

ヨガ×ゴルフイベント開催

2020.11.7 **土**

事前申込制

**参加  
無料**

**START 15:00～16:30 (90分レッスン)**

受付は14:00～開始  
(IRよりお身体のカウンセリングがあるのでお早めに受付ください)

**担当 廣瀬真貴インストラクター**

**場所 皐月ゴルフクラブ天拝コース**

LAVA西鉄二日市店より車で15分ほどの場所です。  
駐車場完備、ロッカー、シャワー室数台完備(有料)

秋の匂いを感じながら、開放的な外の空間で深い呼吸に包まれ、心身リフレッシュ♡  
ヨガの呼吸法から身体の内側を温め、深い呼吸で全身の筋肉を動かす！  
日常では気づかない身体の気づきが楽しいですよ♪  
ヨガ初めての方、お久しぶりの方、だれでも(男女)ご参加可能です♪

さらに!! 会員様特典!!

**ゴルフ場の  
ゴルフ  
体験無料**

#### 持ち物

- ・お水(1L以上推奨)・ヨガマット(初めての方は無料レンタルお貸しします)・汗拭きタオル
- ・厚めのバスタオルもしくはブランケット(陰ヨガのサポートに使用)
- ・服装:裸足になれる伸縮性のあるウェア(11月の気温なので寒くないよう、羽織るものやお休みのポーズで身体に掛けるものなど。  
※ロッカールームが数台なので、ウェア着用の上ご来場がお勧めです。)
- ・楽しむ気持ち♡

#### 内容

ヨガの呼吸法や肺周りをほぐし呼吸が深まる身体に整えた後、四つん這いや立ち姿勢で行うポーズで筋肉を使い身体をほぐします。  
最後は陰ヨガのポーズから心のリラックスへ繋げ、外ならではの大地を感じながら極上のシャヴァーサナ(お休みのポーズ)へ。