

参加費

無料

参加者にはベガルタ仙台ステッカーをプレゼント!

お友達やご家族とご参加いただけます!

ベガルタ仙台ヨガ教室

in グラン・スポールあすと長町



ベガルタ仙台ホームタウン協議会はベガルタ仙台を通じて地域と一体となった社会貢献活動を行っており、サッカーをはじめとするスポーツの普及及び健康増進のために、さまざま教室を実施しております。

- 日時: 平成27年12月8日(火) 12:45~13:45
- 場所: グラン・スポールあすと長町 第2スタジオ
- 定員: 40名 ※定員になり次第締め切らせていただきますので、お早めにお申し込み下さい。
- 受付: ①グラン・スポール各店フロントにてお申込み(20名)
②ベガルタ仙台オフィシャルHPよりメールにてお申込み(20名)

[主催] ベガルタ仙台ホームタウン協議会 [協力] (株)ベガルタ仙台、(株)グラン・スポール

ベガルタ仙台ヨガ教室は**無料**でご参加いただけます!

グラン・スポールの会員様も会員外の方も無料でレッスンにご参加頂けます。ご家族、お友達をお誘い合わせの上お気軽にお申し込み下さい。

※利用時間外・利用施設外の会員様、会員外の方はレッスン参加とロッカールーム、シャワーブースのみのご利用となります。他の施設はご利用いただけませんのでご了承下さい。

講師紹介 あつこ インストラクター



仙台のヨガインストラクターの、あつこです。
身体も心も解放し、健やかに人生を楽しむツールとして、ヨガを広めていきたいと思っております。
初めての方にも、楽しく無理なくご参加いただける、やさしい内容のリラックスヨガです。
身体がかたいから…と躊躇されていた方もこの機会に是非ヨガを体験してみてくださいね!
身体の柔軟性やポーズの完成度は気にせず、呼吸を意識しながら、自分のペースで心地よくヨガのポーズをとり、心身をほぐします。忙しい日常から離れて、ゆったりとご自身の身体や心の声に耳を傾けてみましょう。

《あつこ》指導歴約9年

全米ヨガアライアンス認定RYT200 管理栄養士 AEAJ認定アロマセラピーアドバイザー

普段の担当クラスは、リラックスヨガ、ヴィンヤサヨガ、フローヨガ、アロマヨガ、ヨガニドゥラなど。

ヨガインストラクター養成スクールで実技指導を経験し、現在は市内の施設や、主催のヨガ教室などでレッスンを行っています。

ヨガイベントやワークショップ、外ヨガなど皆さんと楽しめるイベントレッスンも開催しています。

定員40名のご予約制です! お早めに各店フロントにてお申し込み下さい!