

効果

ヨガして



地域おこし協力隊
プレゼンシ



そのまま 温泉へGO!

1. 家でも簡単にできる
ヨガを覚えられます!
2. 怪我しない柔軟な体をつくりましょう!
3. 今ある体の痛みを和らげよう!

新企画 源じいの森温泉×ヨガ ～ヨガ温泉パック～
 <やさしいヨガであなたの健康を支えませんか?>
 源じいの森温泉で7口の指導者の方から誰でも始められるヨガを習って、
 いい汗をかいた後に温泉へそのまま入りゆっくりしませんか?みなさま
 からお声・要望がございましたら、その後の教室継続も検討致します!

服装・持ち物

- ・動きやすい服装でご参加下さい。
- ・オリジナルドリンクのサービスはございますが、水分補給できるようにご持参されることもお勧めします。
- ・ヨガマットは定員分ご用意ありますが、お持ちの方はご持参下さい。

～ヨガ講師陣紹介～



温泉付きレッスンの詳細

日時 10月10日(木)
10時15分～11時15分

※温泉は終了後ご自由に入れます
場所 源じいの森温泉【大広間】
(受付は温泉入り口付近フロントにて)

参加費 1500円 ※入浴料込み

定員 先着20名(予約制)

安田 詩織(やすだしおり)
《プロフィール》
ヨガ・フィットネス
インストラクター

《資格》
・健康運動実践指導者・日本ヨーガセラピストスクールヨガ指導者養成コース修了・studioyoggy
チェアヨガトレーニング修了・E.E.O.A 認定チェアエクササイズインストラクター・筋調整ヨガ指導者養成講座修了・AEA Jアロマセラピー検定1級

城田 千穂(しろたちほ)
《プロフィール》
CorePower
Yoga®インストラクター

《資格》
・CorePower Yoga®インストラクター・健康運動実践指導者・ケアビクス普及指導員・アクアセラピーインストラクター・筋調整®インストラクター

ご予約・お問い合わせ
源じいの森温泉

☎0947-62-2851

福岡県田川郡赤村大字赤5251-3
平成筑豊鉄道「源じいの森」下車徒歩3分