かぶとの森テラス
CAMP & LOCAL FITNESS

Vol.2
2018
8/13
mon.

「森林ヨガ」&
「体幹ストレッチ＆姿勢改善ウォーキング」

●開催日時
2018年8月13日（月）
午前7時30分〜8時30分 森林ヨガ
午前8時45分〜9時45分 体幹ストレッチ＆姿勢改善ウォーキング
※各レッスンの5分前までに指定場所にご集合ください。
●開催場所
かぶとの森テラス内
●持ち物
（1）ヨガご参加の方
ヨガマット（お持ちでない方は、バスタオルなど敷物をご用意ください）
（2）体幹ストレッチ＆姿勢改善ウォーキングにご参加の方
ペットボトルなどの飲み物 / 帽子 / スポーツシューズ / タオル / 発汗性のあるスポーツウェア着用 ※体幹ストレッチは室内にて行います。

●ご参加費用
各500円（両レッスンにご参加の方は1,000円）
※税込 / 当日、会場にてお支払いください。
●定員
各20名（先着順）※定員に達した場合はキャンセル待ちとなります。
●ご予約方法
事前にご予約をいただく場合はお電話またはメールにて
お申し込ください。ご宿泊の方以外でもご予約を承らせていただきます。
電話：0595-98-0605
メール：info@kabutonomori.com
かぶとの森テラスにご宿泊の方はフロントにてお申し込みください。
【雨天の場合】
ヨガは室内で行います。ストレッチ＆ウォーキングは室内での
体幹ストレッチ＆トレーニングに変更して室内で行います。

●講師プロフィール（森林ヨガ）
若林唯香（亀山市加太出身）

【資格】
ラクシュミヨガ養成コース基礎科、専科修了

皆さん初めてまして！ヨガインストラクターの若林です。
現在は大阪を中心にヨガインストラクターとして
活動しています。地元の加太地区でヨガができることを
とても嬉しく思います。
ヨガと聞いて身体が硬いから無理かも…
と思う方もいらっしゃると思いますが、
ぜひ一度体験してください。
そして少しでもヨガのことを知っていただけると嬉しいです。
当日皆様にお会い出来るのを楽しみにしています。

●講師プロフィール（ストレッチ＆ウォーキング）
井早 アキラ（三重県津市出身）

【資格】
本橋恵美 体幹トレーニング養成コース（32h）修了
NEWTON 公認ランニングインストラクター
JOPH 認定ダイエットアドバイザー

「普段フィットネスに馴染みのない方にも優しい、
体幹を意識したストレッチとウォーキングレッスンです。
ぜひ、ご参加ください！」

三重県津市出身、京都在住。平日はWEBデザイン制作会社の社長兼デザイナーとして仕事をしながら、週末は京都のOutdoor Fitness& Studio「Nadi Kitayama」にてロードバイク、ランニング、体幹トレーニングレッスンを担当。他、ランニングなどのパーソナルレッスンの他、企業での体幹に関する講演会、イベントでの単発レッスンなども行う。（Instagram アカウント：coredietjapan）

＜ご注意＞
最少催行人数に達しなかった場合やその他天災、災害など止むをえない都合でイベントを開催できなくなった場合は、開催日前日までに、申込み時にいただいた連絡先に通知いたします。開催者は、申込者またはその関係者が病気にかかっている場合や泥酔している場合やその他イベントご参加ににふさわしくない状態にあると判断した場合、ご参加のみなさんの安全を考慮し申込者またはその関係者にご退場他のお願いをさせていただくことがあります。当日は万全の健康状態でお越しくださいますよう何卒よろしくお願いいたします。