



かぶとの森テラス
CAMP & LOCAL FITNESS

Vol.5
2018
11/18
sun.

「早朝アロマヨガ」& 「体幹ストレッチ & 散策ウォーキング」

7:30～8:30

「早朝アロマヨガ」



8:45～9:45

「体幹ストレッチ &
散策ウォーキング」



このレッスンにご参加いただいたご宿泊者の方はレイトチェックアウト無料!!

●開催日時

2018年11月18日(日)

午前7時30分～8時30分 アロマヨガ(室内)

午前8時45分～9時45分 体幹ストレッチ & 散策ウォーキング

※各レッスンの5分前までにフロントにて受付をしてください。

●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@kabutomori.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】

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(ヨガ)

AYUMI (三重県津市出身)

【資格】

- ・RYT200 全米ヨガアライアンス取得
- ・CHAIR YOGA TEACHER TRAINING 終了
- ・タイ文部省認定ルーシーダットントレーニング終了
- ・タイ文部省認定タイ古式マッサージセラピスト取得
- ・タイ文部省認定オイルマッサージセラピスト取得
- ・タイ文部省認定フットマッサージセラピスト取得
- ・公益社団法人日本山岳ガイド協会
登山ガイドステージII
- ・yuica 認定 日本製精油 アドバイザー



三重県津市にてヨガ教室(Yamamin)を運営。不定期で山ヨガなどのイベントも開催。その他、ヨガ服に合うハンドメイドアクセサリーを製作して販売中。(ホームページ <https://www.yamamin.com>)

●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が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ふさわしくない状態で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待ちしておりますようお願いいたします。