

海ヨガ

UMI YOGA

一日の疲れをヨガで癒しませんか。

夕日の美しい稲佐の浜で波の音を聴きながら、体と心を整えます。

難しいポーズはありません。初めての方も安心してご参加ください。

当日の日没予想は19:55頃

19:15に解散・自由時間（写真撮影など）とさせていただきます

日時 ①5月29日（水）18:15～19:15（予備日：6月5日（水））

②6月7日（金）18:15～19:15（予備日：6月14日（金））

集合…18:00 稲佐の浜駐車場 集合後、稲佐の浜へ移動します

会場 稲佐の浜

★雨天時は延期とし、予備日に開催します。

予備日も雨天の場合、荒木コミュニティセンター大集会室で行います。

延期、会場を変更する場合は、当日参加者にご連絡します。

講師 高須賀 千江子 さん（自然光ダンサー、ヨガインストラクター）

募集人数 ①・② 各6名（定員になり次第締め切り） 参加費 500円

持ち物、服装 ヨガマット（砂の上に敷きます。必要な方は下に敷くレジャーシート）、
※ご希望の方はヨガマットをレンタルできます（レンタル料300円）
フェイスタオル2枚、動きやすい服装、飲み物（お茶、水などフタ付きのもの）、
ビーチサンダル

申し込み期間 4月22日（月）～定員になり次第締め切り

申し込み方法 窓口設置のチラシの下の申込書にご記入後、荒木コミセン窓口へ または、電話、
メールにてお申込みください

★参加費、ヨガマットレンタル料は5月24日（金）までに窓口へお願いします

お申込み・お問合せ先 荒木コミュニティセンター 電話：53-5440



E-mail : araki-cc@local.city.izumo.shimane.jp

海ヨガ 申込書

希望日（ ① 5月29日（水） ・ ② 6月7日（金） ）

お名前（ ） 町内名（ ）

ご住所（ ）

連絡先（ — — ） ※連絡が付きやすいもの

ヨガマットレンタル（ レンタルを希望する ・ 希望しない ）