

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。

# 海 ヨガ

日時 5月22日(金) 18:10~19:10

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(雨天時は荒木コミュニティセンター 大集会室)

※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 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)、  
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※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)

申し込み期間 4月21日(火)~定員になり次第締め切り

申し込み方法 窓口設置の申込書に記入後、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15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](mailto:araki-cc@local.city.izumo.shimane.jp)



## 海ヨガ 申込書

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 )