

芸南さくら杯開催日

6/25 (wed)

15:30～

16:30

プレーしない方もOK

初心者歓迎

参加者募集

# 芝生の上で整う リラックスヨガ



プレー終了後に、  
長時間のプレーで疲労  
した体を優しくほぐす60分の  
ヨガを開催します。

芝生の上にヨガマットを敷き、  
寝転びながら深呼吸。

ゴルフ場ならではの開放感あふれる空間に腰を  
下ろし、くつろぎの時間をお楽しみください。

- 会場は11番ホールフェアウェイor10番ホールティーグラウンド

## 【こんな人にお薦めです】

- 柔軟性やバランス力を身につけてゴルフを上達させたい人
- いくつになっても、はつらつと元気に生きたい人
- 足腰をほぐしてリラックスしたい人

## 【当日の流れ】

- 15:20 クラブハウス1Fロビー集合
- 15:30-16:30 ヨガ
- 16:30 記念撮影 ※参加自由

## 【持ち物】

- ヨガマット※お持ちでない方はレンタル可能。レンタル料1000円(税込)、要予約。オンラインでチケットを購入する際、希望の方はチェックを入れてください。料金は当日、現金にてお支払いください。お釣りがないようご準備をお願いします
- 飲み物とタオル
- 服装 (ゴルフウェアやジャージ、スエット、ヨガウェアなど動きやすい服装であればOK)

@芸南カントリークラブ

## 【料金】 3000円 (約60分)

(右のQRコードを読み取り、たるぼIDを取得の上、事前のクレジット決済になります)

※参加資格は中学生以上。18歳未満の参加者は保護者と一緒にご参加ください



\*雨天中止\*

中止の場合は開催日前日の11時までにメールにてご連絡いたします。後日、参加費を返金します。

こちらもチェック!

## ワンコイン 朝ヨガ

※上記のリラックス  
ヨガ参加者は無料。  
朝ヨガのみ500円

①7:45-8:00 ②8:05-8:20

プレーの前に体をほぐす約15分の朝ヨガも開催。参加希望の方は、2階コンペルームCへお越しください。



どこでも  
YOGA

A special time to restore your true self.

中国新聞社のスタートアップ企業AKERUTOが運営。  
固定のスタジオではなく、自然や風土を感じる特別な空間でヨガを楽しむプログラムを提供しています。体を動かす爽快感に加え、場所の魅力やリラックス時間も味わいながら、自分と向き合いマインドフルネスを目指します。

ヨガ初心者も経験者も、気軽に旅気分て非日常を楽しめます。

Instagram

