

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!
一緒に体を
ほぐしましょう

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、くつろぎの時間を楽しんでください。

- 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



インストラクター / ayumi

2005年にヨガに出会い、12年からヨガ講師。身体と心の健康バランスを重視し、初心者から熟練者まで、それぞれのレベルに合わせたレッスンを実施。身体と心の調和をテーマに、誰にでも親しみやすいヨガを伝えています。

【料金】3000円(約60分)

(右のQRコードを読み取り、たるぽ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。

