

芸南さくら杯開催日

10/17 (Fri)  
15:30～  
16:30

ヨガ初心者向け

参加者募集

芝生の上で整う  
リラックスヨガ

## 【こんな人におすすめ】

- ゴルフ後に足腰をほぐす術を知りたい人
- 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
- 普段できない体験を味わいたい人

@芸南カントリークラブ

プレー終了後に、ゴルフで動か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。ゆったりとした動きでヨガ初体験でも心地よく体をほぐせる内容です。ゴルフ場に腰を下ろしてくつろぐ開放感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です

## 【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）

## 【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。

