

高知市

# 健康ヨガ

Yoga Fest in Kochi City

# フェスタ

定員

各クラス  
100名先着

(重複申込可)

令和  
元年

10月27日



10:30~16:30

高知市総合体育館

(主競技場) 高知市大原町158



10:30~12:00  
(90分)

講師

三味 美哉子 氏

スタジオ  
SUN SHANTI

## リンパセラピー& 身体らくらくヨガ

リンパの滞りを解消することでコリ・冷え・むくみなどの身体の不調を改善。あわせて身体がスッキリ軽くなるような、家でもできるらくらくヨガを行います。



13:00~14:30  
(90分)

講師

村崎 光昭 氏

ヨガ塾  
インストラクター

## やさしいフローヨガ

フローヨガとは、ヨガの動きと呼吸を連動させて、ゆっくりと流れるようにポーズをとっていきます。リラックスしながら、強くなやかで美しい身体をつくります。



15:00~16:30  
(90分)

講師

久保田 千秋 氏

ヒーリングヨガ教室  
Bluebird

## ヨーガセラピー

伝統的ヨーガを応用し、易しい負荷がけのポーズで筋力アップ。呼吸と動きを合わせて意識を内側に向け、身体の声を聴きながら自分と向き合う気づきのヨーガです。

**対象** 運動可能な18歳以上の方

**参加料** 1人1クラス 1,000円  
(税込・傷害保険料含む)

**準備物** 運動のできる服装・  
ヨガマット・タオル・飲み物等  
※ヨガマット貸出有 (別途200円・申込時予約)

**申込** 9月10日(火) 14:00開始 (先着順)

高知市スポーツ振興事業団  
ホームページの応募フォームから申込。

(高知市総合体育館窓口または  
電話 088-833-4061からも申込可能)



**問合せ** (公財) 高知市スポーツ振興事業団

〒780-8031 高知市大原町158 「高知市健康ヨガフェスタ」

TEL: 088-833-4061 <https://www.kc-sports.or.jp/>

主催 高知市スポーツ振興事業団グループ

後援 高知市教育委員会・高知新聞社・RKC高知放送・NHK高知放送局・KUTVテレビ高知・KSSさんさんテレビ・KCB高知ケーブルテレビ・エフエム高知