令和5年度

ふる浜 ビーチヨガ

©大田区
はねぴょん健康ポイント
対象イベント

屋外で風や陽の光を感じながら、心も身体もリセット出来る「ビーチヨガ」

海を目の前に朝の陽の光を浴びて気持ち良く行う「モーニングヨガ」と
1日の疲れをリフレッシュ、日暮れ時に実施する「サンセットヨガ」
男女ともに人気のヨガをぜひ体験しましょう！

モーニング ビーチヨガ

7/2(日)、9/3(日)、10/14(土)

10:00～11:00

各体験会開催30分前から受付開始

【会場】大森ふるさとの浜辺公園ビーチエリア

参加費 無料

初心者大歓迎

サンセット ビーチヨガ

7/30(日)、9/10(日)、10/1(日)

16:30～17:30

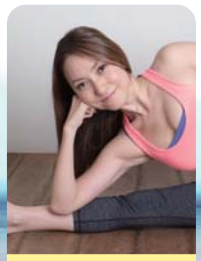
各体験会開催30分前から受付開始

【会場】大森ふるさとの浜辺公園ビーチエリア

参加費 無料

初心者大歓迎

講　師



酒井孝子
(Tacco/タッコ)

来夏
(ライカ)

YUI

実施概要

場　　所：大森ふるさとの浜辺公園ビーチエリア
（詳細、裏面参照）
参加対象：何歳からでも可（保護者同伴の場合）
保護者が同伴しない場合は中学生以上対象
主　　催：大田区
持 ち 物：運動のできる格好、タオル、飲み物
申込方法：当日、現地にて受付
定　　員：30名

雨天中止

※ヨガマットは無償貸出し、但し数に限りがあります
※講師は予告なく変更する場合があります

【問い合わせ先】（公財）大田区スポーツ協会　03−5471−8787
【当日の開催に関する問い合わせ先】　大森ふるさとの浜辺公園事務所 Tel：03-3768-6204（開催1時間前より対応）