



松江スポーツアクティビティー主催 #すほ松

キラキラした宍道湖を眺めながら朝ヨガでリフレッシュ!

日時：3月10日(日) AM7:30~8:45

内容：第1部ラジオ体操(15分)



夏休みにしたあのラジオ体操
認定指導員がポイントを解説し
ひとつひとつを丁寧にガチに
奥深く身体をほぐしますよ~

第2部リフレッシュヨガ(60分)



身体が硬いという人も大丈夫!
ストレッチ感覚のヨガです。
一度体験してみたいという方
も遊び感覚でどうぞ~

場所：松江ニューアーバンホテル 別館10F 万景の間

集合：AM7:25 エレベータで直接 別館10Fにお越しください。

参加費：ラジオ体操とリフレッシュヨガ 700円

※(税込・保険代込) 当日現地集金/12歳以下は無料。マットレンタル100円で可能です。

申込：定員30名 事前申込要 <http://ur0.link/Pl9f>



オプションで『お得な割引プラン』あります!

🍳朝食バイキングと♨️温泉利用 通常2,300円 ➡️ 1,450円

♨️温泉利用だけなら 通常1,000円 ➡️ 500円

○近隣駐車場(松江市役所・島根県庁おもてなし駐車場など)をご利用ください。

○動きやすい服装でお出かけ下さい。

#すほ松は自発的に楽しく健康づくりに取組める環境や街づくりや宍道湖畔エリアのスポーツアクティビティーのブランド化を目指します。

主催/お問い合わせ：松江スポーツアクティビティー
協力：松江ニューアーバンホテル supomatsu@gmail.com

