

美しく健康な身体を！  
ピラティス&ヨガスタジオ  
T2 Styleとのコラボ企画

T2 Style  
Pilates & Yoga Studio

f T2 Style で検索

松江スポーツアクティビティー主催 T2 Style協力 『水辺ヨガでリフレッシュ』 毎月第2日曜早朝 井すほ松

# 宍道湖畔でリフレッシュヨガ～ココロもカラダも美しく～

日時：6月9日(日) AM7:30～8:45

## 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**：岸公園 美術館裏側の近く **集合**：AM7:25

**参加費**：ラジオ体操とリフレッシュヨガ 700円 (特別価格)

(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://bit.ly/2LqY6cS>



**〇ヨガ講師**：T2 Style kaori (吉岡かおり) さん

皆さんがポーズに集中できるようT2Styleで学んでいる解剖学や人間の本質的な動きや構造を踏まえたヨガのポーズを安全・明確にお伝えしていきたいと思ひます。

〇近隣駐車場(松江市役所、県立美術館一般駐車場※※とるぱ など) をご利用ください。

〇動きやすい服装でお出かけ下さい。

※※ 県立美術館のロータリー駐車場への駐車はご遠慮ください。

『水辺ヨガでリフレッシュ』7月は玉造国際ホテルで！

詳細はFacebookで!! お楽しみに☺

<https://www.facebook.com/Matsue.SportsActivity>

#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：松江スポーツアクティビティー

協力：T2 Style・ミスベリング松江協議会

お問い合わせ：[supomatsu@gmail.com](mailto:supomatsu@gmail.com)

