

勝てに負けない体づくり

# からだ ぽかぽか やさしいヨガ



参加  
無料

『心も体も軽やかに！  
～親子でふれあうYOGAを楽しもう～』

日々の疲れやストレスもスッキリ解消！  
場所や形にとらわれない自由なヨガです。  
限られたスペースやイスを使い、  
子供から大人まで気軽にチャレンジ  
できます。

2023年  
12月9日(土)

広田小学校体育館  
午前10:00～12:00  
(受付9:30～)



講師 <sup>みわ</sup> <sup>ゆかり</sup> 三和 由香利 氏  
(プロフィール)

大学卒業後に教職員を経て単身渡米、ヨガやピラティスを習得し、2006年より指導開始。  
2011年にヨガの世界大会にて日本人初のワールドチャンピオンとなり、ヨガのワールド  
ツアーを開催。帰国後、日本全国でも様々なイベントを行う他、メディア出演、CM振付や  
監修なども手掛ける。  
産後、執筆活動やパーソナル・学校・企業でのレッスンなど幅広く活動。  
またNHKでホットヨガ番組を担当しテキスト2冊発刊する他、  
「200のポーズがわかるYOGA図鑑」(宝島社)など数多の著書を出版。

おひとり様も親子も楽しめるイベントです。みんなでヨガを楽しもう！

会場

場所:相模原市立広田小学校 体育館  
所在地:相模原市緑区広田9-5  
駐車場:校庭をご利用ください。(開場9:30～)

参加  
方法

参加費無料  
定員150名 親子での参加可※5歳以上対象(応相談)  
※右記の二次元バーコードより事前登録ください。  
※事前登録に空きがある場合は、当日先着受付あり。

持ち物

室内履き(スリッパ不可)、汗拭きタオル、飲み物、ボールペン  
※動きやすい服装でお越しください。  
※ヨガマット等は必要ありません。

11月15日より  
お申し込み開始！

事前登録はこちらから

