

# 青空 YOGA

4/18 (SUN) 10:30~11:30

会場：千代川水辺プラザ

ランチ付き：1,300円

(要予約・15食限定)

ヨガのみ：500円

(当日参加可能)



## 東郷 彩 (彩風ヨガ主宰)

## 講師

ホリディスポーツクラブ所属のヨガインストラクター。

RYT200 取得。

女性にとって『美』は一生のテーマ。できる事であれば歳を重ねるごとにより若々しく健康であり続けたい。YOGAを通してメンタル面での健康は身体にも直結します。身体の声、こころの声を繊細に聞いて自分の内側と丁寧に向き合いこの一瞬を大切に日々をエネルギッシュに過ごしませんか。満ち溢れる日常生活を送るために身体を整えます。こころにゆとりを新しい風を。



## ランチ

### えばこGOHAN

大阪から移住された元気いっぱいのご夫婦が切り盛りされる、河原町のどかな田園風景の中に佇む古民家カフェ。新鮮な地元の野菜をふんだんに取り入れたランチプレートが人気。



- 主催：道の駅清流茶屋かわはら
- 持ち物：ヨガマット（10枚は貸し出し可能）・動きやすい服装・飲み物・ハンドタオル・マスク
- その他：日焼け対策、熱中症対策は各自でしっかり準備してきてください。  
雨天時は、スタジオヨガ彩風に会場を変更します。（※詳細は随時ご案内します。）
- お申込み先：道の駅清流茶屋かわはら事務局 ☎ 0858-85-5331（担当の渡邊まで）