



山梨県

鳴沢村
Narusawa village

FC ふじざくら 山梨

NARUSAWA YOGA&FOOTBALL



ヨガ講師: 鈴木 一平

2008年、パーソナルトレーナーやフィットネスインストラクターとして活動していた頃にヨガと出会う。2013年、これまでのインストラクター経験を活かし、ヨガ指導者養成コースの講師となる。2016年、独立し神奈川県鎌倉市にて、ヨガ指導者の国際ライセンス(全米ヨガアライアンス RYT200)を取得できる指導者養成スクールを立ち上げる。2023年、島根県出雲市に移住し、神奈川と島根を行き来しながら、場所に捉われず、より多くの方々にヨガを届けるための活動に力を入れている。

9月6日 日 AM 9:30 - AM 10:45

受付開始: AM 09:00より

開催会場: 鳴沢村 活き活き広場

イベント概要

■ 鳴沢村×FCふじざくら山梨の企画イベント!

今回も大人気ヨガ講師の鈴木一平氏をお招きして、ヨガ体験をおこないます。また後半はオトナはヨガのセッション、子どもたち向けには、FCふじざくら山梨によるサッカー教室もおこないます。ぜひ親子でご参加お待ちしております!

■ タイムテーブル

- 09:30-10:00 (全員) こころと体をほぐすヨガ
- 10:15-10:45 (子供) FCふじざくら山梨によるサッカー教室 / (大人) 呼吸が深まるヨガセッション体験

■ 開催概要

対 象 : 鳴沢村在住の方 (満4歳以上の方から参加可能)

定 員 : 制限なし

参加料 : 無料

持ち物 : 運動ができる服装、靴底が平らなもの (芝生の保護)、飲み物、タオル、
ヨガマットもしくは、レジャーシート (ヨガ用)、体育館履き (雨天時)

申 込 : 事前申し込み不要。当日会場までお越しください。

雨天時 : 雨天時はヨガ:鳴沢村村民体育館、サッカー:鳴沢村屋内テニスコートにて実施します。

問い合わせ先

<鳴沢村 福祉保健課>

住所: 〒401-0398 山梨県南都留郡鳴沢村1575 / 電話番号: 0555-85-3081

