



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、師匠の下で学びを深めながら、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。

4月27日 日 AM 10:00 – AM 11:15

受付開始 : AM 09:30より 開催会場 : 鳴沢村 生き生き広場

### 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

- 10:00-10:30 (全員) こころと体をほぐすヨガ
- 10:40-11:15 (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 : 鳴沢村役場 福祉保健課に電話で申し込み ☎0555-85-3081 \* 当日の参加も可とします。

雨天時 : 雨天時は鳴沢小学校体育館にて実施します。

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