

効果

1. 家でも簡単にできる
ヨガを覚えられます！
2. 怪我しない柔軟な体をつくりましょう！
3. 今ある体の痛みを和らげよう！

ヨガがして

そのまま

温泉へGO!



地域おこし協力隊
アソシエーツ

新企画 源じいの森温泉×ヨガ ～ヨガ温泉パック～

＜やさしいヨガであなただの健康を支えませんか？＞

源じいの森温泉でフロアの指導者の方から誰でも始められるヨガを習って、いい汗をかいた後に温泉へそのまま入りゆっくしくいしませんか？みなさまからお声・要望がございましたら、その後の教室継続も検討致します！

服装・持ち物

- ・動きやすい服装でご参加下さい。
- ・オリジナルドリンクのサービスはございますが、水分補給できるようにご持参されることもお勧めします。
- ・ヨガマットは定員分をご用意ありますが、お持ちの方はご持参下さい。

温泉付きレッスンの詳細

日時 10月10日(木)
10時15分～11時15分
※温泉は終了後ご自由に入れます
場所 源じいの森温泉【大広間】
(受付は温泉入り口付近フロントにて)

参加費 1500円 ※入浴料込み
定員 先着20名(予約制)

～ヨガ講師陣紹介～



安田 詩織(やすだ しおり)
《プロフェーショナル》
ヨガ・フィットネス
インストラクター

《資格》
・健康運動実践指導者・日本ヨーガセラピストスクールヨガ指導者養成コース修了・studioyoggyチエアヨガトレーニング修了・E.E.O.A.認定チエアエクササイズインストラクター・筋調整ヨガ指導者養成講座修了・A.E.A.Jアロマセラピー検定1級



城田 千穂(しろたち ほ)
《プロフェーショナル》
CorePower
Yoga®インストラクター

《資格》
・CorePower Yoga®インストラクター・健康運動実践指導者・ケアビクス普及指導員・アクアセラピーインストラクター・筋調整®インストラクター

ご予約・お問い合わせ ☎0947-62-2851
源じいの森温泉

福岡県田川郡赤村大字赤5251-3
平成筑豊鉄道「源じいの森」下車徒歩3分