



# やさしいヨガ 体験会



【会場】 千曲市総合観光会館 1階 和室  
長野県千曲市上山田温泉二丁目12番地10

2017年6月30日（金）午前9時30分～11時00分まで



- 内 容： ゆっくりとした優しいヨガ。初めての方や体が固い方も大歓迎です。
- 講 師： 地域おこし協力隊 合津 静（ヨガインストラクター）
- 参加費： 無 料
- 持ち物： ヨガマットや大きめのバスタオル（寝転べる大きさの敷物）、飲料水
- 服 装： 動きやすい服装でお越してください。  
※ Tシャツ、ジャージ、短パンなど体を締め付けない服装
- 対 象： ヨガを楽しみたい方/ ヨガは初めてだけれども興味がある方  
※ ヨガ後には簡単なアンケート記入にご協力をお願いいたします。
- 定 員： 20名（先着順）

## 【お申込み・問い合わせ先】

一般社団法人 信州千曲観光局 担当：合津  
（TEL 026 - 261 - 0300）  
お電話、または千曲市総合観光会館窓口にて  
直接お申込みください。

## 合津静プロフィール

ヨガインストラクターとして長年都内で活動。2017年、父親の出身地である千曲市の地域おこし協力隊員に応募、着任となる。

<個人情報取り扱いについて>

お申込みに際し頂いた個人情報は、今後のイベントの連絡と万が一の緊急連絡以外の目的では使用いたしません。