

# GREEN YOGA

ライムエリア

ミントエリア

オリーブエリア

## LIME AREA

## MINT AREA

## OLIVE AREA



|  |  |   |  |  |  |   |   |   |
|--|--|---|--|--|--|---|---|---|
| <p>10:00</p> <p>10:20-10:30<br/>木下可奈子・水野孝亮</p> <p>アクロヨガショー</p> <p>10:30-11:00<br/>大人もハッピーアクロヨガ</p> <p>アクロヨガとはアクロバティックヨガの通称。ひらけりするようなポーズを簡単にできるヨガを教えます。</p> | <p>11:00</p> <p>11:40-12:10<br/>背骨調整ヨガ</p> <p>正中線である背骨は生命エネルギーの通り道！歪みを整えて全身エネルギーアップしていきます！</p> | <p>12:00</p> <p>11:05-11:35<br/>自然呼吸おろろろヨガ</p> <p>自然の中で呼吸をゆっくり行うことで精神を癒やし、全身が自然とほぐれるやさしいヨガです！</p> | <p>12:15-12:45</p> <p>呼吸ヨガ</p> <p>日常無意識に行っている呼吸に目を向け、より心地よい呼吸を感じていきます！</p> | <p>13:00</p> <p>13:25-13:55<br/>味わうヨーガ</p> <p>自分の持っている最大の価値があるもの…この体を味わいつくしましょう！</p> | <p>14:00</p> <p>14:30-15:00<br/>ヨガのセラピーセッション</p> <p>雨甲骨・舟骨・尾骨にアロロチしながら、呼吸や丹田を使って日常のストレスにヨガを取り入れていきます</p> | <p>15:00</p> <p>14:00-14:30<br/>楽しい美ヨガ</p> <p>外ヨガで気持ちよくなるヨガを動かしながら体験してください！</p> | <p>12:50-13:20<br/>香のヨガ</p> <p>香に向けて心や体を目標めさせるようなヨガをします。期待ちあくのひやかな時間をあそびしてください！</p> | <p>11:40-12:10<br/>ヨガのセラピーセッション</p> <p>雨甲骨・舟骨・尾骨にアロロチしながら、呼吸や丹田を使って日常のストレスにヨガを取り入れていきます</p> |
|--|--|---|--|--|--|---|---|---|

### 参加料

いくつでもレッスンを受けることができます。  
**¥1,000** (税込) + グリーンコンフェスタオリーブタルタル

本部受付にてチケット販売

**注意事項**

- 運動に適した服装・靴でご来場ください。貸し出しは行っておりません。●お客様の不注意・過失、または指導員の指示に従わず発生した事故等については、その責任を負いかねますのであらかじめご了承ください。●園内には救護室がございます。

