



ツール・ド・ヤマグチ湾 2019 関連イベント

2019.5.25 SAT

## サイクリストヨガ@きらら浜

自分の体を見つめ、ケアする時間をとってみませんか？自転車に楽しく乗るための体の気づきがあるかもしれません。サイクリストならどなたでも歓迎です。ヨガが初めての方も、皆さまどうぞご参加ください。

自転車の練習ばかりで体が固い……週末ライドの前に体のケアをしたいそんな方はぜひご参加ください☆自転車に乗る方がよく使う箇所を中心に、体を緩めるレッスンを行います。体がかたい方、ヨガを初めて受ける方でも大丈夫です。自転車を楽しんでいらっしゃる方なら男性女性問わずご参加いただけます。よろしくお願いいたします！



ゲスト講師 おおやようこ (ヨガインストラクター)

サイクリストヨガ、ライター等、自転車に関する仕事を色々させていただいております。坂を上ったり林道を走ったりするのが好きですが、サドルの上ならなんでも楽しいです。

会場

TOTOMATO

〒754-1277

山口県山口市阿知須

(山口きらら博記念公園内)

Tel. 0836-66-0101

持ち物

1. 着替え (自転車ウェアもOK!)
2. 飲み物 (水など)
3. ヨガマット (長いバスタオルもOK!)
4. 楽しむ気持ち

スケジュール

13:30~14:00 受付

14:00~14:30 自己紹介

14:30~16:00 ヨガレッスン

16:00~17:00 コーヒータイム

参加費 3,000 円

(当日支払、ワンドリンク付き)

募集人員 先着 20 名

※ 定員になり次第終了

申込方法 EVENTON のページより申し込んでください。

<https://eventon.jp/16624/>



問い合わせ

ツール・ド・山口湾プロジェクト

サイクリストヨガ@きらら浜 係

TEL. 090-5374-8498 (ムネヒサ)

協力

TOTOMATO

WAVE ONE

KAPELMUUR

山口県自転車競技連盟  
YAMAGUCHI CYCLING FEDERATION

サイクリスト  
やまぐち  
PROJECT  
山口県自転車連盟