

野菜、足りてる?

ベジチェックなどの健康体験コーナーあり

コープ。ぎふ



おとなの健康大学

OTONA'S HEALTH UNIVERSITY

YOGAで こころも体も しなやかに

～誰でも気軽にできるヨガ体験～

プロフィール

大学卒業後、教職員を経て単身渡米、ヨガやピラティスを習得。2006年より指導開始、2007年からヨガの世界大会に日本代表として5年連続出場。2011年、日本人初のワールドチャンピオンになりレッスンとデモンストレーションのワールドツアーを開催。ニューヨークタイムズにヨガポーズが掲載される。帰国後は日本全国でも様々なイベントを行う他日本にホットヨガが数店舗しかない時代から、全国に広めるべく貢献。NHKではホットヨガ番組を担当し、テキスト2冊発刊。産後は、場所や形にとらわれない自由な発想で流派を超えてフリースタイルな指導を展開。



ヨガマット
またはバスタオル
をお持ちください♪

講師

三和由香利さん



日時 2024年

会場

12月22日(日)

岐阜会場

OKB ふれあい会館

13:00~15:00 (受付 12:30~)

3階・302 大会議室

岐阜市藪田南 5丁目14番53号

定員

80名

●事前申込必要 ●先着順

※当日は運動の実技がありますので、動きやすい服装でご参加ください。
※駐車場台数には限りがありますので、乗り合わせて頂くか、公共交通機関をご利用ください。
※イベントは中止になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

参加費
無料

参加申込方法 下記のどちらかの方法でお申込みください。

① お電話から

コープぎふ おとなの健康大学
事務局(FM GIFU 内)まで
お電話ください。

0584-77-0606

平日
9:00~18:00

② パソコン・スマホから

コープぎふ おとなの健康大学

検索

専用フォームからお申込みください。



主催



生活協同組合コープ。ぎふ

協賛：日本コープ共済生活協同組合連合会

後援：岐阜県・岐阜市・岐阜県保険医協会・FM GIFU