

ダムヨガ☆2018

ダムで のびのびとヨガをしてみませんか？
大自然の中で最高のリラックスを・・・♪



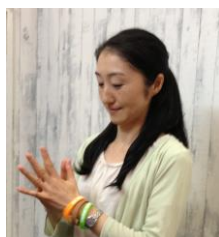
10月21日（日）

① 10:00～10:45 ② 11:15～12:00

- 場所： 胆沢ダム堤体（受付場所（胆沢ダム管理支所前）より徒歩 10 分）
参加費： 500 円（小学生無料）
対象： 小学生以上の健康な方（中学生以下は保護者同伴）
定員： 各回 10 名（先着予約制）
持ち物： ヨガマット（もしくは大きめのバスタオル）、
敷き物（ヨガマットの下に敷くもの）、動きやすい服装、
飲み物、汗拭きタオル、虫よけスプレー（適宜）
応募方法： 電話、またはメール
メールの場合は、以下 4 点を明記ください。
①氏名 ②年齢 ③連絡先（緊急連絡先）④希望時間

電話番号 090-4913-9875（阿部麻利子）
e-mail maru0_0yoga@yahoo.co.jp

- ・ 受付場所（胆沢ダム管理支所前）からヨガ会場（ダム堤体）まで、徒歩 10 分程です。開始 15 分前までに受付を済ませてご移動ください。
- ・ 虫の発生が予測されます。虫が苦手な方は、虫よけ対策をお願いします。
- ・ 保険は加入いたしません。あらかじめご了承ください。
- ・ 晴れの場合、当日の追加受付をする場合があります。
- ・ 雨の場合は、室内開催（胆沢ダム管理支所 2 階）となります。開始 5 分前までに受付を済ませてご移動ください。



インストラクター Maru（阿部麻利子）

胆沢区でヨガを伝えています。胆沢ダムという素晴らしい場所で、ヨガをお伝え出来る事をとても楽しみにしております。ぜひ、ご参加ください。

IHTA ヨガインストラクター second-class、IHTA シニアヨガインストラクター
IHTA マタニティヨガインストラクター、IYC ラジヨガインストラクター