



青空、波の音、水平線、風… みなまたの自然を感じながら YOGAでストレス解消

感じる /
— feel YOGA —



11月16日（日）10時～11時 エコパーク水俣 親水護岸



日々の喧噪から離れ、海が見えるロケーションで最高のストレス解消を。自然を感じながら行うYOGAで、呼吸とカラダの動きだけに集中してみてください。五感が刺激され、心と体が驚くほどにスッキリします。特にビジネスパーソンや子育て中のママなどにご満足いただけると思います。初めての方ももちろん大歓迎です！



講師

本田 恵津子 さん

- ▶水俣市在住
- ▶AFAA YOGA認定インストラクター
市内を中心に「心と体を整えるヨガ」で活動中。趣味はトライアスロン。

お申込

二次元バーコードからお申し込みください
お申込み締め切り 11月14日（金）まで

お申し込み
フォーム



詳細

- 主催 ハートリンク水俣
- 協力 熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ
- 定員 30名程度
- 参加費 800円（当日徴収）
- 対象 18歳以上
- 持ち物 運動できる服装、タオル、飲み物など
- その他 ▶雨天時は中止とします
▶ヨガマットはコチラで準備します

お問合せ

TEL096-389-5481（平日9-17時）
熊本県スポーツ振興事業団
経営戦略課 本件担当まで



熊本県スポーツ振興事業団・ミズノグループ