

妹背の里



# ヨガの日

参加者募集！！



## ～子どもは運動遊び～

妹背の里の自然を楽しみながら、屋外ヨガ体験。この日はご自身のために時間を作りましょう。体と心のリフレッシュ、筋力アップ系と癒し系の回があります。

眠っている体を起こすように思い切り動かして気持ちよさを感じてください。

お子様がいらっしゃる方は同時刻でお子様対象の運動遊びを開催！子どもは遊び、大人はヨガを集中して楽しみましょう。

個人参加、少人数グループ、団体様、一回から申し込みできます。ご参加お待ちしております。



- 日 程：令和8年 5月11日（月） ⇒筋力アップのパワーヨガ系  
 5月24日（日）、5月29日（金） ⇒癒しのヨガ系  
 6月 7日（日） ⇒筋力アップのパワーヨガ系  
 10月 9日（金） ⇒癒しのヨガ系



時 間：17時00分～18時00分（※当日16時30分～受付開始）

対 象：中学生以上の男女（18歳未満の方は保護者同伴）

定 員：各30名



※6名以上で開催（5名以下は中止といたします。）

各日、3日前（例：5月11日は5月8日）に判断し、ご連絡いたします。

※雨天中止：開催当日10時に判断し、ホームページに掲載いたします。

参加費：お一人1,000円/回

持ち物：ヨガマット、飲料、タオル、必要な方は虫よけスプレー、日よけグッズ  
（ヨガマットの貸し出しは数に限りがございます。ご予約の際にお申し出ください。）



申込方法：令和8年3月1日（日）～ 妹背の里へお電話かメールでお名前、電話番号、参加人数、年齢、参加希望日をお申し出ください。

妹背の里公式 LINE でも受け付けます。



妹背の里 HP

妹背の里 公式LINE

講 師：ヨガインストラクター来園☀

## ☀ 運動あそび ☀ ※同時開催！！

基本は外で実施します。コーディネーションを取り入れた運動です！

いろいろな動きを楽しみ、体を動かしていきましょう。

対 象：4歳以上～小学3年生まで  
※ヨガ参加者のお子様に限る

定 員：3名以上15名以下

時 間：17時00分～18時00分

持ち物：飲料、タオル、帽子

服 装：動きやすい服装

※ヨガの予約時にお子様のお名前、年齢（学年）、性別をお伝えください。

大人も子どもも  
体をいっぱい動かして  
みんなで楽しもう



申込・問合せ先：妹背の里  
住 所：滋賀県蒲生郡竜王町川守5番地  
TEL：0748-57-1819  
メール：imosenosato-1@rmc.ne.jp