



松江スポーツアクティビティー主催 #すほ松 今度はあの松江歴史館で♡

～ 神在月のナイトヨガ ～

神在月にライトアップされた美しい庭や松江城を眺めながら
自分の時間を取り戻しましょう！ファミリーでもお一人参加もOKです。

日 時：11月23日(土)PM17:30～18:45

第1部ラジオ体操(15分)

ラジオ体操はとっても奥が深い！
恒例の準備体操として、ラジオ認定指導員
がポイントを解説しながらひとつひとつを
丁寧にガチに奥深く身体をほぐします！

第2部ナイトヨガ(60分)

ヨガは初めて、身体が硬い、という方も安心して
ご参加いただけます。ストレッチ感覚のヨガで
ゆっくりと心と身体をほぐします。神聖な神在月
の時に特別な場所で自分を見つめる時間に！

場 所： 松江歴史館 暮らしの大広間

集 合： PM17:15 松江歴史館閉館後の開催

参加費： ナイトヨガとラジオ体操



～生菓子1個付き～
1,300円(税込)

※料金に保険代などを含みます。
※当日現地集金・マットレンタル100円で可能です。
※12歳以下は無料・生菓子のお土産はありません。
※年齢制限ありません

季節の生菓子のお土産付き※写真はイメージです。

申 込： 先着30名 要予約申込 <http://bit.ly/2W2EZat>



○ラジオ体操認定指導員：栢野和美さん

○ヨガ講師：T2 Style kaori (吉岡かおり) さん

○島根県庁・商工会議所おもてなし駐車場・近隣駐車場などご利用ください

○動きやすい服装でお出かけ下さい

#すほ松は自発的に楽しく健康づくりに取組める環境や街づくりや
宍道湖畔エリアのスポーツアクティビティーのブランド化を目指します。

主催/お問い合わせ：松江スポーツアクティビティー

協力：松江歴史館、T2style supomatsu@gmail.com

