



松江スポーツアクティビティー主催 あな松江城興雲閣で！！

～パワースポットで身体と心を整える朝ヨガ～

松江市民なら知っておこう♡国宝松江城の秘密♡

オプションのガイドツアーも特別価格で！

日時：2月23日(日)AM9:00～10:00

オプション：松江ガイドツアー 10:30～12:00

第1部朝ヨガ 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。ゆっくりと心と身体をはぐしながら、ひとつひとつ丁寧にポーズをガイドいたします。ヨガ講師：Fumie Hayashi



第2部 松江城ガイドツアー-90分

天下一やさしい武者ガイド

「まつえ時代案内人」特別編

足軽（アシガール）目線で、松江城城攻めウォーク
松江城と松江のまちをつくった戦国武将「堀尾吉晴」とその家臣団「まつえ時代案内人」が最強の城と言われる「松江城」をガイドします。

- 国宝5周年国宝松江城を攻める目線と守る目線
- 松江城の国宝になった秘密
- まちの繁栄を願いや祈りの込められた松江城のパワースポット♡の☆の石垣を探せ！
- 戦国時代の健康法や食文化

場所：松江城興雲閣 2F大広間 集合：AM8:50

参加費：第1部 朝ヨガ **1,000円** ※年齢制限ありません ※料金(税込・保険代込)
当日現地集金/12歳以下は無料 マットレンタル100円で可能

(オプション) 第2部 松江城ガイドツアー **1,600円** ➡ **1,000円**
※特別料金/松江城登閣料込み

申込：先着40名 要予約申込 ➡ <http://bit.ly/2RILmhn>



○近隣駐車場(松江市役所・島根県庁おもてなし駐車場など)をご利用ください。
○動きやすい服装でお出かけ下さい。

#すば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：松江市観光協会 supomatsu@gmail.com

