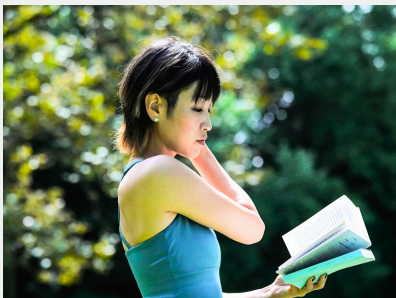


# 夏バテに効くヨガ 体験レッスン



未経験の方でも大歓迎

ヨガで心と体を整えて、夏バテを克服しましょう



トレーナー プロフィール

## SHIORI

静岡県裾野市出身

ヨガ講師になる夢を叶えるため、単身インドに渡り資格を取得。

その後いくつかの国を一人で旅をして、様々なスタイルのヨガに触れる。

現在は静岡東部を中心にヨガスタジオやスポーツクラブ等でレッスンを行っている。

2023年からは、プロ野球・阪神タイガースの一部の選手の自主トレにてヨガのレッスンを提供している。

自身がソフトボール経験を持つことから、「球児のためのヨガ」にも精力的に取り組み、


知徳高校野球部・富士岡スピリッツ・神奈川の学童野球チーム複数などにもトレーニングを実施している。

8/27  
tue

10:00 - 11:30

10:00-11:00 ヨガレッスン / 11:00-11:30 座談会

マックスバリュエクスプレス長泉店 3階  
(静岡県駿東郡長泉町下土狩1350-1)

 お車でお越しの場合は、店舗駐車場をご利用ください

服装  
持ち物

動きやすい格好でお越しください  
ヨガマットまたはバスタオルを持参ください

お申込方法

InstagramのDM (右の二次元コードから)  
またはメールにて「8/27参加希望」の旨と、  
参加希望者のお名前をお送りください

 [kanga.roo0320@gmail.com](mailto:kanga.roo0320@gmail.com)



@BOOKMARK3721

参加費 1,000 yen

当日、現地にてお支払いください