



～温泉施設で夜ヨガ～ 日程変更のお知らせ＆新規参加者募集！

「阿蘇白水温泉 瑠璃」にて夜ヨガを実施中！ 曜日が変更になりました。1日の疲れをほぐして安眠につながるリラックスイヤガです。*身体が硬い人や、ヨガ初心者の方も無理のないやさしい講座です。若い方からご高齢の方まで男女問わず安心してご参加いただけます。レッスン前後に温泉に入ることできます(入浴料は参加費に含まれません)。

【日 時】 火曜日 午後8時～9時(60分) *月曜日から火曜日に変更

【場 所】 阿蘇白水温泉「瑠璃」集会室(みやまきりしま)

【参加費】 *クラブ南阿蘇会員：1,200円/回

*会員月謝制希望者：4,000円/月←月謝制がお得です☆

*月謝制の人は欠席の際にやさしいヨガに振り替えもできます。

*会員外：1,500円/回

【持参品】 ヨガマット(貸出有り：事前にお知らせください)

動きやすい服装、飲み物、タオルなど

☆単発のご参加の場合は予約制となっております(月謝制の人は予約なしで参加OK!)



～やさしいヨガ～ 実施中！ 子連れOK！

【日 時】 火曜日 午前10時から11時15分(75分) 【場 所】 白水保健センター和室

【参加費】 *単発での参加希望者：1,200円/回

*クラブ会員月謝制希望者：4,000円/月←月謝制がお得です☆

*月謝制の方は欠席の際に夜ヨガに振り替えもできます。



～こどもとおやのよりどころ こどもヨガ ひだまりば～ 実施中！

楽しみながら身体の使い方(ボディイメージ)や気持ちのコントロール、集中力アップ、柔軟性や体幹、バランス感覚を身につけることができます。対話する時間も大切にその子一人ひとりの状態に合わせて対応いたします。

カラダとココロを育てる発達サポートヨガ 子どもも親もありのまま自分らしく。安心できる居場所を提供します。

【日 時】 月曜日 午後3時30分から午後6時30分(火曜日から月曜日に変更)

【対 象】 小学生から高校生(少人数でクラス分けしています) 【場 所】 講師宅または長陽中央公民館

【参加費】 クラブ南阿蘇会員 月謝：4,000円(初回体験無料！)

*毎週は参加が難しい、幼児のご参加希望など、ご要望があればお気軽にご相談ください。

【講 師】 「ひだまりYoga南阿蘇」浅尾

*詳しくは、クラブ南阿蘇事務局までお問い合わせください。

「ひだまりYoga南阿蘇」公式LINEからもお問い合わせやご予約できます→



2021年度 第2回「南阿蘇ふるさと体験塾」追加参加者募集！

今年度も南阿蘇を巡る体験ツアーを実施中です(全3回)。

*3日目：9月26日(日) テーマ「暮らしと防災」

コース：地獄・垂玉温泉～京都大学火山研究センター

～高野台防災公園～旧長陽西部小学校防災学習

地元の防災について体験しながら学ぼう！

※追加募集します！ 申込締切：9月10日まで！

【対象者】 南阿蘇村に在住の小学5年生と6年生

【参加料】 1人500円 ※小雨決行

【集合場所と時間】 長陽中央公民館 午前8時集合

詳細は、クラブ南阿蘇HPをご覧ください。

クラブ南阿蘇HPからもお申込みできます→

