



# 「人生 100 年 健康ヨガ」



日本遺産「絶景の宝庫 和歌の浦」でヨガを楽しみ、身体の声を聴き、調子を整え、人生 100 年の健康を目指すことを目的とする。

## ヨガで心も体も整えませんか？

開催日程 令和7年度 第1期(4月～6月) ※月2回開催(計6回)

月曜日 14:00～15:00 ※開場・受付 13:45～

4/14、4/28、5/19、5/26、6/2、6/23

○講師からメッセージ  
和歌浦生まれ、和歌浦育ちです。  
和歌浦の活性化のため、ヨガを通じて楽しみをお届けします。

一緒にヨガを楽しみましょう。



### ○講師紹介

世界各国で通用する「全米ヨガアライアンス RYT200」を修了し、キッズやシニアなど世代を問わず、ヨガの普及活動をされています。

開催場所 和歌山県立武道館

講師 KAORI (カオリ)

参加対象 世代を問わず、ヨガに興味のある方

定員 20名程度

参加費 5,400円 (900円×開催日数 ※スポーツ保険料を含む)

初回の方は無料体験あり

持参する物 ヨガマット(※貸出用マットあります。)

※運動時のタオルや飲み物もご持参ください。

申込・問い合わせ

(公財)和歌山県スポーツ振興財団 和歌山県立武道館

TEL. 073-444-6340 Mail [budou@wakayamasposhin.or.jp](mailto:budou@wakayamasposhin.or.jp)

和歌山県立武道館URL

