

2022  
YOGA  
in Vivo  
EVENT



# Vivo 国際ヨガ in 舞子公園 by Wellness Colours Academy

## & グローバルウェルネスデー アンシー監修へそヨガ

どなたでも参加OK! 2022年 6月11日(土) 10:30~15:00

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

GLOBAL  
WELLNESS  
DAY®



Vivo では毎年「国際ヨガデー、グローバルウェルネスデー」に賛同し、多くの方に健康を意識する日になっていただければと活動を続けています。SDGs のより良い世界を目指す活動に賛同し、プロッキングも実施します。

### 今話題の『プロッキング』とは？



スウェーデン語の「Jogging (ジョギング)」と「plocka upp (拾う/ピックアップ)」をかけたものです。「ゴミを拾い」と「ジョギング」をミックスしたエクササイズ。走りながら、もしくはウォーキングしながらゴミを拾います。

#### スロッキングの良いこと

- ✓環境に優しい。自分たちの街、地球がきれいになる
- ✓走る理由ができて、やる気が出る
- ✓ジョギングのルーティン化による飽きを防ぐ
- ✓より周りに注意を払い、新しい発見がある
- ✓良い行いをすることで、気分が良くなる

#### 運動的に有効な効果

- ✓ゴミ袋を持つ & 拾う時の屈伸運動で、より多くのカロリーを消費できる
- ✓ゴミを拾う動作で、よりバランス感覚を養うことができる
- ✓ゴミ拾いに集中すると、長く走れる

プロッキングは  
良いことが  
いっぱい!

Wellness Colours Academy の『アンシー監修へそヨガ』を監修・考案されたヨガメソッド研究家のアンシー先生が今年も担当します。東洋医学のツボや経絡を用いたヨガです。アウトドアで気持ちよくヨガを楽しみましょう。

<レッスン担当インストラクター>アンシー先生

- ◆株式会社ストレッチスタジオ アンシー'sストレッチヨガ 代表
- ◆Wellness Colours Academy アンシー監修へそヨガプレコリオレッスン監修



安心・安全の  
環境づくり  
徹底実施中!



Vivoでは、安心・安全にご利用いただくために感染防止対策を行っております。

コロナ感染予防  
対策として

事前検温、当日のアルコール消毒の徹底、マスク着用(飲食時以外)のご協力をお願いいたします。

開催場所

兵庫県立舞子公園

兵庫県神戸市垂水区東舞子町 4-2051

スケジュール

ヨガ.....11:00~12:00  
プロッキング①.....12:00~12:10  
プロッキング②.....14:30~14:40

持ち物

ヨガマット or パスタオル or レジャーシート、マスク、飲物、動きやすい服装、汗拭きタオル、※1枚300円でヨガマットのレンタル有。(数に限りあり)

参加費

無料

※食フェスは別途、各キッチンカーにて支払い有り。

申込方法

イベント当日は、ホテルセトレスポーツクラブ Vivo 一部エリアを無料開放いたします。ご家族ご友人を誘って是非ご参加ください。※状況により、入場制限をさせていただく場合もございます。

晴天の場合

事前予約は>>> ホテルセトレ スポーツクラブ Vivo に電話で申し込み or Vivo/Bearsi各店フロントにて申し込みください。

事前  
予約特典

特典  
1

Vivo 施設利用券  
1枚プレゼント!

特典  
2

ヨガ参加者  
先着100名様に  
ドリンクプレゼント!

当日参加は>>>

当日会場に直接ご来場ください。

参加  
特典

参加者には  
舞子プロムナード割引券プレゼント!

雨天の場合

ホテルセトレ店と  
オンラインでの開催  
となります。

※セトレ店は人数制限があります。  
※オンラインは  
定員500名となります。



◀オンライン参加はこちらから  
ミーティングID : 890 6512 5882  
パスコード : 709832



◀雨天時の案内はこちら  
https://s-vivo.com/vivo\_news/news-65122/  
※雨天時の対応は、前日18時までに  
Vivo コミュニティガイドにてご案内いたします。



今年は、キッチンカーが9台もやってくるよ!  
キッチンカーによる「食フェス」同時開催!  
食フェス、ステージ発表の詳細は……裏面へGO!!

Vivo

お電話でのお問合せ  
はこちら▶

ホテルセトレ スポーツクラブ Vivo  
TEL.078-704-3355

メールでのお問合せ  
はこちら▶

✉ info@sa-ps.jp

運営・主催 株式会社サップス、スポーツクラブ Vivo、Vivo Bearsi

共催 公益財団法人 兵庫県園芸・公園協会 舞子公園管理事務所

神戸市垂水区東舞子 2051 番地 ◆駐車場 [212台] 普通自動車 (P1,P2) 1時間 200円  
◆JR 山陽本線【舞子】駅・山陽電鉄【舞子公園】南へ徒歩5分、  
高速バス【高速舞子バスのりば】南へ徒歩5分

