

国際ヨガデー in 舞子公園

グローバルウェルネスデー

2023.6.10 SAT. 10:30▶15:00

どなたでも参加OK!
親子で参加大歓迎!

参加費 **無料**

GLOBAL WELLNESS DAY



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

開催場所

兵庫県立
舞子公園

神戸市垂水区東舞子町 2051

持ち物

ヨガマット or バスタオル or
レジャーシート

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)
※マスク着用は任意です。

申込方法

事前予約

ホテルセトレ スポーツクラブ Vivo に電話で申込、
または、Vivo・Bearsi各店フロントにて申してください。

当日参加

当日会場に直接ご来場ください。

参加費

無料

レッスン受講事前予約で、
ドリンク or ヨガマットレンタル
の特典付き

※食フェスは、別途各キッチンカーにて支払い有。

Instagram

Instagramで **[@setre_vivo]** をつけて
「ストーリー」 もしくは **「投稿」** いただくと
事前予約特典をもう一つプレゼント!



タイムスケジュール

10:30~11:30

ヨガ
担当: 畑 ゆかり

11:50~12:30

フラダンス
担当: 高原 久美子

12:50~13:30

ビールヨガ
担当: 干場 和加奈 **HOT**
おすすめ!

13:50~14:30

太極拳
担当: 辻本 久里子

15:00~

プロッキング

ビールヨガって?



ビール瓶を使った簡単なポーズをとったり、
自由に飲みながらヨガができます。
ビール瓶は持参。ジュースでもOK!
もちろん、レッスン事前予約のドリンクでもOK!
お子様の参加もOK!

イベント詳細
はこちら▼

雨の場合は
ホテルセトレスポーツクラブ Vivo
にて一部実施。
詳細はこちら▼



キッチンカーによる



食フェス 同時開催!
詳細は裏面へGO!!

親子で参加OK! 子どもチャレンジゾーンもあり! キッズも参加しやすいですよ! ハンドメイド商品の販売もあるよ!

青空ヨガ

フラダンス

前回のイベント

トランポリン

スラックライン

チャレンジゾーン

ハンドメイド商品販売



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。

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町 2051 ◆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

お問合わせ

Vivo ホテルセトレ
スポーツクラブ Vivo

TEL.078-704-3355 info@sa-ps.jp

