

ユアスタの芝生でヨガをしよう☆

# ベガルタ仙台ヨガ教室



inユアテックスタジアム仙台

ベガルタ仙台ホームタウン協議会はベガルタ仙台を通じて地域と一体となった社会貢献活動を行っておりサッカーをはじめとするスポーツの普及ならびに健康増進のためにさまざまな教室を実施しております。

普段足を踏み入れることのできないユアスタの芝生で、気持ちよくヨガをしませんか？

☆日時：令和元年6月23日(日) **FC東京戦 試合当日!**

☆実施時間→15:40～16:20

※途中退出不可です。年間チケット会員先行入場に間に合わない可能性がございますので、  
予めご了承いただける方のみお申込みください。

☆受付時間 15:20～15:30(ユアスタ北エントランス復興ライブステージ前)

☆場所：ユアテックスタジアム仙台ピッチ上(サッカーコート外となります。)

※雨天時はウォーミングアップ場

☆定員：先着30名

☆参加条件：どなたでもご参加頂けます！親子や三世代でのご参加大歓迎です！！

☆申込み：メールにてお申込み【締切日6/18 18:00】

メールアドレス：hometown@vegalta.co.jp

☆対象：小学生以上(男女問わず)

☆参加費：無料

【主催】ベガルタ仙台ホームタウン協議会 【協力】(株)ベガルタ仙台

☆参加者限定！お得なチケット！

『サポーター自由席バックorサポーター自由席⇒1,000円』特価にて販売(要Jリーグチケット会員登録)  
参加申し込み時にチケット希望枚数をメールへ記載願います。追って購入方法をご連絡いたします。

<注意事項>

※ヨガマット、もしくはレジャーシートをご持参ください。

※更衣室等の利用可能諸室はございませんので予めご了承ください。

※レッスン中に事故、怪我が発生した場合は、自己の責任において処理いただきます。

※慢性疾患をお持ちの方、薬を服用中の方、怪我をしている方、妊娠中の方、

体調不良の方は予めかかりつけのお医者さんにご相談の上ご参加ください。

※タオル、着替えや飲料はご自身でご準備くださいますようお願いいたします。



## 講師紹介 小島さとみインストラクター

《指導歴8年》

身体のかたい方も楽しめるヨガをモットーとしています。

肩や腰のコリをほぐし、全身を伸ばしてスッキリ。

疲労解消、ホルモンバランスや自律神経の調整、若返り効果など

ヨガには身体に良い効果がたっぷり詰まっています。

試合前のワクワクする時間、心身リフレッシュして楽しい1日にしましょう！

性別・年齢関係なく、ぜひご参加下さい。

★参加者の皆様にはベガルタ仙台ステッカープレゼント★