



姿勢改善 ヨガ&ピラティス

10/30 (日) 開講 10:00 ~ 11:30

ところ：県営平城宮跡歴史公園

「天平うまし館」交流スペース ほか

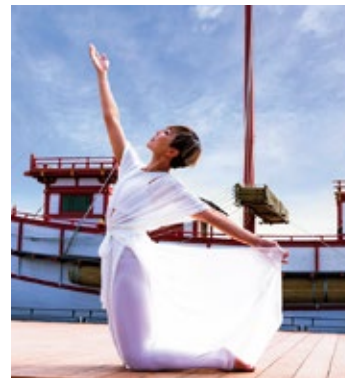
※お申し込み・・・右にある QR コード または「朱雀門ひろば」ホームページよりお願いします。



「姿勢改善ヨガ&ピラティス」令和4年10月以降の開催スケジュール（予定）

（令和4年10月15日時点）

日程	開催時間	開催場所
10月30日（日）	10:00～11:30	天平うまし館「交流スペース」
11月23日（祝・水）	10:00～11:30	天平うまし館「交流スペース」
12月18日（日）	10:00～11:30	天平みはらし館「宮跡展望（会議）室」
1月29日（日）	10:00～11:30	天平みはらし館「宮跡展望（会議）室」
2月23日（祝・木）	10:00～11:30	天平みはらし館「宮跡展望（会議）室」
3月21日（祝・火）	14:00～15:30	天平みはらし館「宮跡展望（会議）室」



※受付は、開始15分前から。



Rumiko ヨガ・ピラティス(*)インストラクター

私自身「脊柱管狭窄症」になったことで、はじめてしっかり自分の身体と向き合うようになり「何とかして治したい！」と思っていたところ「ヨガ」と「ピラティス」に出会いました。そこからみるみる腰の調子が良くなり、体がほぐれていくと心にも余裕が生まれてきました。イライラせつかな性格でしたが、物事をポジティブに捉えあせらなくなりました。年を経るごとに「変化」する私たちの「カラダ」だから…美しく年を重ねる、美しい姿勢を保ち続ける、ココロもカラダも美しくあるために…今から「できること」をお伝えします。

(*ピラティスとは…ジョセフ・ピラティスが提唱したメソッドで、背骨や骨盤の動きに焦点を当てたエクササイズのことです。)

- ・日本フィットネスヨーガ協会認定インストラクター養成コース修了
- ・FTP マットピラティスペーシック、ベーシックプラスインストラクター養成コース修了
- ・シニアピラティスインストラクター養成コース修了
- ・ピラティスパーソナル指導者資格コース修了
- ・リンパマッサージ講座修了
- ・東洋医学 & 自然治癒力セルフケアアドバイザー講座修了

◆お申し込みについて

お申し込み方法・詳細は、下記の URL または 右の QR コードからホームページでご確認ください。

URL : <https://www.suzakumon-heijokyo.com/event/14990/>



アクセス

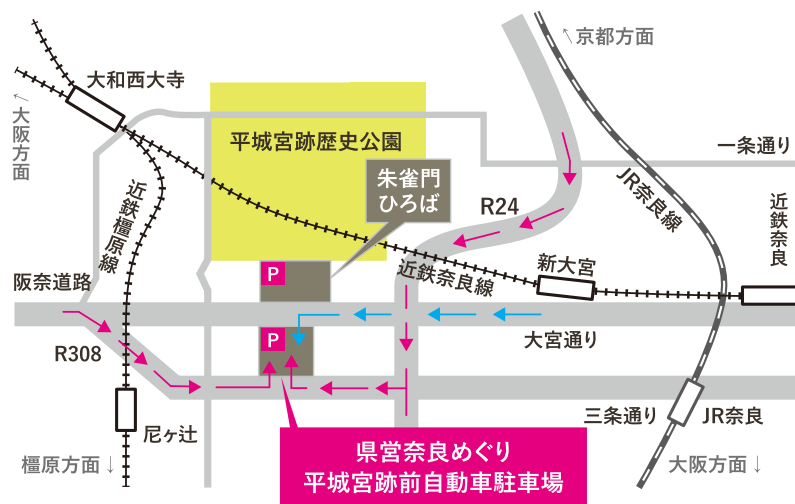
平城宮跡歴史公園

〒630-8012 奈良県奈良市二条大路南4-6-1

- 大和西大寺駅中央口から 徒歩約20分
- 新大宮駅から 徒歩約20分
- 近鉄奈良駅・JR奈良駅西口から「朱雀門ひろば前」下車
・路線バス 学園前駅(大和西大寺駅南口経由)行き
・ぐるっとバス「大宮通りルート」平城宮跡方面*
- 大和西大寺駅南口から「朱雀門ひろば前」下車
・路線バス 近鉄奈良駅(JR 奈良駅西口経由)行き
- 大和西大寺駅南口から「朱雀門ひろば」下車
・ぐるっとバス「大宮通りルート」奈良公園方面*

*ぐるっとバスは、運賃100円で土日祝15分間隔、平日30分間隔で運行。

*ぐるっとバスは、JR奈良駅には停まりません。



駐車場について

- 料金: 乗用車1時間200円(上限24時間500円) / 団体バス駐機1回3,000円・乗降のみ1回2,000円
- 利用時間: 7:30~23:00(入庫 23:00 以降不可、出庫 24 時間可)
- 駐車台数: 乗用車130台、団体バス30台
- 問合せ・団体バス予約: 奈良公園団体バス駐車場予約センター TEL 0742-81-8920(営業時間9:00~17:00)

ご来園の際、近隣の店舗他駐車場のご利用はおやめください。

※バス駐車場の予約方法など、詳しくは奈良公園団体バス駐車場予約センターまでお問い合わせください。

県営平城宮跡歴史公園 指定管理者 平城京 再生プロジェクト

TEL 0742-35-8201 / FAX 0742-35-8204

