

ヨガ体験 × 交流

参加費
無料！

ヨガ初心者
大歓迎！



まちなか de ヨガデビュー @PLAYCE

中央1丁目3-5



福井のまちなかで「ゆるく」「楽しく」ヨガデビューして、
幸せ実感（ウェルビーイング）を高めませんか。
参加した皆さん同士で楽しく交流する時間もあります！

とき

8/29

金

受付

18:15

開催

18:30～20:00

対象

10～40代の女性

定員

20人（抽選）

申込

8/22（金）までに、
二次元コードから申し込み



ヨガで楽しく
カラダを動かして、
「健康」を手に入れ
ましょう！

講師

おくもとれいこ
奥本怜子氏



約9年前にヨガに出会い、長年悩まされていた
偏頭痛や生理痛が緩和され、心身ともに大きく
改善してきました。現在では、ヨガやピラティス、
コンディショニングなどを学び、それらを組み合わ
せることで、一人一人に合わせた最適なサポートを
行っています。

【保有資格】

○健康運動指導士

○女性アスリートコンディショニングエキスパート
検定2級

※当日の服装や必要な持ち物など、詳しくはホーム
ページをご覧ください。

問合せ 福井県ウェルビーイング政策推進チーム
Tel:0776-95-9916



ふくウェル ×

幸福実感共創ラボ

