

松下沙織のヨガ登山



アウトドアKnow-how 講座

女性限定

アウトドアをもっと楽しみたい! 山登りをしっかり学んで楽しみたい!
安全登山の知識を高めたい方へ。

2016
3/16
WED
第1回目
**春の山のぼり
入門講座**

持ち物: 筆記用具など

これから山のぼりを始めたい方、山登りの基本からしっかり学びたい方向けの講座。春山のスライドショーやウェア、靴、ザックの選び方、山登りの準備に必要なものをお伝えします。山ごはんや新商品、役立つ山ギアなども紹介予定です。



サポートメーカー:
マウンテンハードウェア



連動屋外講座

WITH GAIA 主催

山ごはんハイキング

4月10日(日) / 日帰り / 5000円
桜と菜の花の大楠山

2016
3/30
WED
第2回目
**初めての
アウトドアヨガ講座**

持ち物: 動きやすい服装(ヨガウェアでなくても大丈夫です)
飲み物、タオル等

山やアウトドアでのヨガ、体を整えるメンテナンスヨガに興味のある方向けの講座。普段から行えるリラックスヨガやアウトドアに役立つメンテナンスや、筋トレヨガなどご参加の方に応じた室内ヨガをご案内します。オススメグッズも紹介予定。



サポートメーカー:
ミズノ



連動屋外講座

WITH GAIA 主催

春のヨガハイキング

4月30日(土) / 日帰り / 5000円
富士展望と金時山

場所 / LaLa さかिया

時間 / 20:30~22:00

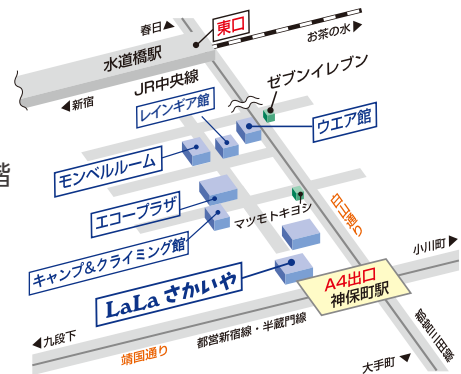
〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-2 共同ビル1階

TEL.03-3262-0568

定員: 20名

参加費: 500円(当日受付にて)

※ヨガマットは無料レンタル有り。お申し込み時にお伝えください。



YOGA 日々の暮らしにもヨガをとり入れて 体を整え、高めていきましょう!

定期的に室内ヨガレッスンを行っています。平日は室内ヨガでからだを整え、休日は山を楽しみましょう! ひとりひとりの生活に合わせたヨガを見つけるライフスタイルヨガ、心と体を整える誰でもできる健康ヨガ、目覚めのリフレッシュ朝ヨガ、伝統の王道ヨガ、シヴァナンダヨガなど。

★NOHARA (原宿駅より徒歩1分) <http://noharabymizuno.jp>
毎月開催。からだの声を聞きながら、全体をほぐしていきます。

★自由大学 (ライフスタイルヨガ講座)
自分に合ったヨガを見つける5回シリーズの講座

詳細は、随時更新します

松下沙織

WITH GAIA 代表

- ★登山ガイド (公社)日本山岳ガイド協会
- ★ヨガ・インストラクター
- ★アウトドア・コーディネーター

国内、国外で活動する山岳ガイド。ヨガを登山に組み合わせたオリジナルの企画をメーカー、メディアなどで紹介しながら案内している。

