

# Sunset Yoga

ご好評いただいている屋上ヨガシリーズ  
秋が深まる10月は満月ヨガからサンセットヨガへ時間帯を  
移動して開催します。

爽やかな風を感じ美しい夕暮れを眺めながら最高の自分時間。  
サンセットヨガで心身ともにリフレッシュしませんか？

初めての方でも心地よくヨガと瞑想を実践していただけますので  
安心してご参加ください。

ヨガクラスの後、ハーブティーを飲みながらゆっくりする  
時間を設けています。

ヨガの余韻を味わい、くつろいでお過ごし下さい。

こんな方にオススメ！！

- ・運動不足が気になる
- ・リラックス&リフレッシュしたい
- ・ストレスが多い
- ・自然がすき
- ・ヨガがすき
- ・ヨガに興味はあるができるか不安

男性や初心者の方の参加も大歓迎です

●日程 10/21(土)・10/28(土)

●時間 16:30～17:30ヨガ  
17:30～18:15自由時間

●参加費 ¥1500

●持ち物  
ヨガマット・動きやすい服装・飲み物・タオル  
(ヨガマットレンタル¥500 /先着5名)

●定員 先着15名(完全予約制)  
(事前にご予約がない方は参加できませんので、予めご了承ください)

●場所 三田市弥生が丘1丁目2番地1  
フラワータウンパーキング屋上  
(お車で来訪される方はフラワータウンパーキングをご利用ください。  
サービス券をお渡しします)

●ご予約は  
poipoi.yoga@gmail.com もしくは  
Instagramのメッセージに  
お名前・ご連絡先(メールアドレスと電話番号)  
を明記の上、参加の旨をご連絡ください

※雨天、強風時は中止となります  
(中止の場合は主催者よりメールでご連絡します)

※18歳未満の方は保護者の方と同伴でご参加ください

講師:AKI



## Profile

2012年全米ヨガアライアンス認定  
YogaWorks200時間指導者養成講座修了。

東京・大阪で大手ヨガスタジオの専属  
インストラクターを経てフリーランスへ。

2017年にはYoga Madhya Vinyasa alignment  
flow advanced 100時間指導者養成講座を修了。

学びの場をNYCにも広げ、より一層の洗練に務める。

2014年より兵庫県三田市に自身が主宰を務める  
YogaStudio POIを運営しながら、東京・沖縄でも  
指導の場を広げている。

基本と伝統を大切にしながら、ヨガ哲学を織り込む、  
クリエイティブなクラスに定評がある。

