

参加者  
募集中

初心者の方も  
大歓迎です♪

YOGA  青梅



Facebookで過去開催の  
写真を掲載しています。

# Yoga & Pilates 2025

一般社団法人 青梅市スポーツ協会・青梅市教育委員会 共催

# ヨガ&ピラティス講習会



## 講師

三和 由香利 (Yukari Miwa)

(ヨガ世界大会日本人初 ワールドチャンピオン)

- ・保健体育科教員免許 (中学・高校)
- ・ネバタ州立大学公認ピラティス指導者ライセンス
- ・一般社団法人日本サップヨガ協会公認インストラクター
- ・ベビーヨガ、ベビーマッサージインストラクター
- ・NAUIアドバンスレスキュースキューバダイビングライセンス



## 開催日時

2025年

- |      |       |                      |
|------|-------|----------------------|
| 第16回 | ピラティス | 5/30(金) 19:00~20:30  |
| 第17回 | YOGA  | 7/25(金) 19:00~20:30  |
| 第18回 | ピラティス | 9/19(金) 19:00~20:30  |
| 第19回 | YOGA  | 11/29(土) 19:00~20:30 |

## 会場

住友金属鉦山アリーナ青梅

所在地 東京都青梅市河辺町4丁目16-1

最寄り駅 JR青梅線 河辺駅<南口>徒歩6分

講習会の概要・規約・申込方法の詳細はチラシの裏面又はホームページをご確認ください。



一般社団法人 青梅市スポーツ協会

Ome Sports Association スポーツを笑顔でできるまち "おうめ"

青梅市スポーツ協会



事務局連絡先

☎ 0428-22-0827

〒198-0036 東京都青梅市河辺町4-16-1 住友金属鉦山アリーナ青梅

【事務局開設時間】(月)・(火)・(木) 10:00~16:00 / (金) 13:00~16:00  
(土) 10:00~12:00 / (水)・(日)・(祝) 休み