

高知市

健康ヨガフェスタ

令和8年
11/8日

日本トーター総合体育館
(高知市総合体育館)
住所: 高知市大原町158

13:00~14:30

1 スッキリ美姿勢ヨガ

猫背・肩こりにサヨナラ!

運動強度 ★★

講師/ 三味美哉子
スタジオSUN SHANTI
場所/ 3F 主競技場



2 習慣になるヨーガセラピー

自分で見つける健康サイクル

運動強度 ★★

講師/ 久保田千秋
ヒーリングヨーガ教室Bluebird
場所/ 3F 補助競技場



15:00~16:30

3 自己整体「ルーシーダットン」

肩こり・腰痛・むくみスッキリ。
疲れた身体を整えます。

運動強度 ★

講師/ 石川靖子
healing room reborn
場所/ 3F 主競技場



4 呼吸にあわせて健康ヨガ

呼吸とやさしい動きで
健やかな毎日へ

運動強度 ★★

講師/ 村崎光昭
ヨガ塾インストラクター
場所/ 3F 補助競技場



19:00~20:30

5 心身整うイブニングヨガ

深い呼吸で
心と身体をリセット

運動強度 ★★

講師/ 松岡真優
フリーインストラクター
場所/ 3F 主競技場



6 やさしいピラティス

肩腰スッキリ、
身体を整え姿勢改善!

運動強度 ★★

講師/ 松岡大介
フリーインストラクター
場所/ 3F 補助競技場



- 対象/ 18歳以上の方/ ④は年齢制限なし
- 参加料/ 1人1クラス 1,000円(税込・傷害保険料含む)
④は小学生~17歳まで1人500円(小学生未満は無料)
- 準備物/ ヨガマット・タオル・飲み物等 ※ヨガマット貸出有(別途200円・申込時予約)

申込
方法

10月5日(月) 14:00開始(先着順・重複申込可)



◀高知市スポーツ振興事業団ホームページの
応募フォームから申込
(日本トーター総合体育館窓口または電話からも申込可能)

- お問合せ/ (公財) 高知市スポーツ振興事業団
〒780-8031 高知市大原町158 TEL:088-833-4061

主催 高知市スポーツ振興事業団グループ

後援 高知市・高知市教育委員会・高知新聞社・RKC高知放送・NHK高知放送局・KUTVテレビ高知・KSSさんさんテレビ・
KCB高知ケーブルテレビ・エフエム高知

協賛 こうち生活協同組合・私の完全美容食・POLA THE BEAUTY高知はりまや店

定員

135...70名

246...40名

(先着順・重複申込可)

注意事項

当日は各会場で大会が開催されるため駐車場は大変混雑します。
公共交通機関やお車を乗り合わせての来場にご協力ください。

