



講師： 田中友紀 さん  
IYCヨガインストラクター  
健康運動実践指導者  
瀬戸田町在住



## 体をととのえよう「ビーチヨガ」

期日：R6 3月30日（土）

場所：瀬戸田サンセットビーチ  
尾道市瀬戸田町垂水1506-15

午前の部 10：00～、午後の部 14：00～  
※各回1時間の同じ内容です。

### 服装

運動のできる服装（気温により脱ぎ着できるものが良）

### 持ち物

- ・ストレッチマット（厚手、お持ちでない方はバスタオル）
- ※先着順により貸出マット有
- ・タオル・飲み物

### 問い合わせ先

尾道市教育委員会 生涯学習課 スポーツ振興係  
電話 0848-20-7499

### 参加費；無料

各回開始時間の10分前までに集合してください。  
目印は砂浜の「尾道海属」のぼり旗



詳細及び4月以降の予定については、こちらから尾道海属HPをご確認ください。

