

山ヨガ@御在所岳



湘南シャイズ初企画！山に登って頂上の景色を楽しみながら、美味しい空気の中でヨガしてお昼ご飯を食べよう♪登山初心者大歓迎、経験者も是非☆

御在所岳は三重県三重郡菰野町と滋賀県東近江市の境にある標高 1,212 m の山で、御在所山とも呼ばれる。鈴鹿国定公園の中に位置し、日本二百名山、関西百名山及び鈴鹿セブンマウンテンに選定されている。下りるときはロープウェイを使用することもできます（片道 1,300 円）。御在所のふもとまでは車を乗り合わせていきますのでお車を出していただける方がいますと助かります！

日時： 2018 年 10 月 8 日（月祝）

集合時間： 朝 6：30（戻ってくるのは 17 時～18 時くらいになります）

集合場所： 湘南シャイズヨガスタジオ

登山ガイド：伊串淳二 ヨガガイド 小原節子

持ち物： 動きやすい服装（速乾 T シャツを持ってない方は着替え）、
動きやすい靴（あればハイカット）

昼食（途中コンビニで購入可）飲み物、フリース等の羽織れるもの

参加費： 1,000 円（別途、高速料金、ガソリン代、駐車場代を参加人数で割ります）

お申し込み：湘南シャイズヨガスタジオ

メール info@shounan-shyz.com 電話 052-253-5515 締切 10月5日

お車を出せる（何人乗りか）or 相乗り希望をお知らせください。

※当日、雨の場合はモーニングヨガ&朝食&ボーリング大会に変更。雨天時のキャンセルOK！



湘南シャイズヨガスタジオ

TEL 052-253-5515 メール info@shounan-shyz.com

ホームページ <http://shounan-shyz.com>