

ヨガとランニングで

心も体もリフレッシュ

加西市 ヨガ×ランニング教室

キレイをつくる。

ヨガとランニングの休日

休日の朝、少しでも早起きして、自分の体と向き合う特別な時間を過ごしませんか？
秋の心地よい風を感じながら、一緒に健康な体づくりを始めましょう！

参加
無料

日時

2026.10.31(土)

8:30～10:00 (約90分間/受付:8:00～)

場所

- 善防公民館体育館
- 周辺ランニングコース

※雨天時は体育館内で実施(屋内シューズをご持参ください)

定員

20名(先着順)

対象

20歳以上の方

※市内在住・在勤・在学の方

未経験から
始めたい方も歓迎

持ち物

動きやすい服装・ランニングシューズ・
飲み物・タオル・ヨガマット(お持ちの方)

申し込み

右記のQRコードから
お申し込みください

申込期間:10/1(木)～10/19(月)

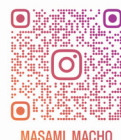


- ✓ 運動不足を解消したい方
- ✓ リフレッシュしたい方
- ✓ 体を動かす習慣をつけたい方
- ✓ マラソン完走を目指す方

講師 山本 まさみ

フィットネスモデル・MCとしても活動しながら、ランニングコーチ/ヨガインストラクターとして「YOGA×RUN」を軸に心身のウェルビーイングを発信。自身の経験を活かし、走る楽しさとヨガによる身体のケアを組み合わせたプログラムを提供。親しみやすい人柄と、初心者にも分かりやすい丁寧な指導に定評がある。

- 全米ヨガアライアンス認定 RYT200
- 日本ランニング協会認定 ランニングインストラクター
- adidas ファンクショナルトレーニングトレーナー
- アロマセラピー検定 1級



MASAMI_MACHO

主催 加西市

お問い合わせ

加西市文化スポーツ課

TEL.0790-42-8773