

2024年度 フラネタリウムイベント

# そら 宙ヨガ

3月23日(日) 9:30～10:20

～フラネタリウムで行う QOL(Quality Of Life) ヨガ。  
星と音楽に癒されながら幸福を味わいましょう～

内 容：椅子ヨガの動きを中心に全身を動かすリラックスヨガ。ヨガが初めての方や高齢の方にもお勧め…  
最後に瞑想と10分程度の星空案内を行います。

※治療中の方や持病をお持ちの方は、かかりつけ医へご相談の上ご参加ください。

対 象：高校生以上

定 員：40人(先着)

参加費：800円

講 師：Chiho (星のソムリエ、全米ヨガアライアンス RYT200 修了、IHTA ヨガインストラクター1級)

その他：動きやすい服装でご参加ください。ドーム内飲食禁止のため入場前に水分をお取りください。

申 込：2月23日(日)午前9時 チケット販売スタート ※電話予約可



一宮地域文化広場

愛知県一宮市時之島字玉振 1-1  
TEL0586-51-2180

施設情報は [こちら](#) ▶

