



# 楽しくヨガ体験



## プロのインストラクターによる本格 ヨガを体験!

令和元年から、南部児童公園で毎月定期的に伏見区在住の  
プロのインストラクターの指導によるヨガを実施しています。  
ヨガは身体の気を整え、健康法にもよく取り入れられています。  
しっかり身体をほぐすと、とても清々しいですよ。  
もちろん未経験の方でもお気軽に参加していただけます。  
ぜひご家族・ご友人と一緒にお試しください!

毎月第2土曜日

### 「スマイルyogaエクササイズ」

ヨガ講師 小山ちひろ  
「World soul」代表

資格・ライセンス

- ・管理栄養士
- ・AFAAライセンス (KickBoxing, kids, シニア, エアロピクス, パーソナルトレーナー)
- ・AFAAコンサルタント
- ・アクティブYOGAインストラクター
- ・認定セルフマネジメントコーチ
- ・認定ヒプノセラピスト
- ・健康経営アドバイザー
- ・ユニバーサルカバラ



主な事業実績

- ・『月刊誌ジャパンフィットネス』栄養コラム連載
- ・お台場冒険王ペアヨガメインインストラクター
- ・サバイバルエアロ審判
- ・離乳食セミナーなど
- ・(株)dinosフィットネスDVD出演・監修

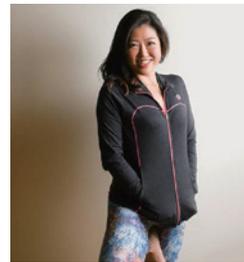
毎月第4日曜日

### 「ヨガで心も身体もいきいきと」

ヨガ講師 MEGU  
「Handy Style」代表

資格・ライセンス

- ・全米ヨガアライアンス認定インストラクター (RYT200)
- ・一般社団法人日本ゴルフフィットネス協会認定ゴルフフィットネスアドバンストレーナー
- ・一般社団法人健康美ボディ協会認定エアリアルヨガインストラクター(空中ヨガ)
- ・IYCアシュタンガヨガ初級指導者認定インストラクター
- ・日本アロマ環境協会アロマ検定1級、2級
- ・バンジーフィットネス4Dプロ認定インストラクター
- ・介護福祉士・シニアヨガインストラクター



<ホームページ>

<https://www.handystyleyoga.com>

所属 ・ 京都商工会議所



# 公園の清掃活動



## ヨガの後は、キレイに 公園をお掃除。

南部児童公園をこれからも地域の憩いの場として  
使っていけるように、ヨガでリフレッシュした後は、  
みんなで公園をお掃除しましょう。お掃除も適度な  
運動になり、心も身体もリフレッシュできますよ。身  
近な公園を美しく保つ心を、お子さまたちに伝える  
きっかけにして、キレイの種を育ててみませんか。



お子さん  
対象!



お子さんを対象に、上記の  
スタンプカードを発行します。  
規定数参加してくれた方に、  
**健康グッズをプレゼント!**

活動日 毎月第2土曜日・第4日曜日  
AM9:00~10:00 ※雨天中止

場所 南部児童公園 京都市伏見区瀬戸物町746-8

主催 南部公園愛護協力会

京都市伏見区南浜町280

ピアーズンピアーズ気付

075-777-7713

[nanbupark@kyotofushimi.com](mailto:nanbupark@kyotofushimi.com)

