

Aozora Yoga

2 0 2 4



yoga Vriksha

# 青空ヨガ

ゴールデン  
ウィーク

9:30~

5月2・3・4日

夏

毎週土曜日 9:30~

7月6・13・20・27日

8月3・10・17・24・31日

場所/レイクニュータウン 管理事務所前 芝生広場  
(住所 長野県北佐久郡軽井沢町大字発地 342-59)

※お車はすぐ近くの無料駐車場にお停め頂きますようお願いいたします。

料金/500円 予約不要。直接広場にお越しください。

## お持ち物

マット

なるべくご持参ください。1枚100円でお貸出用がございます。  
朝露で芝生が濡れている場合があるので、マットを拭くものもお持ちください。

## 雨天中止の場合のご連絡

雨天中止の場合はInstagramにて7:30にお知らせします。  
Instagramをご覧になれない場合はメールにてお問い合わせ下さい。

📷 <https://instagram.com/yoga.vriksha>

✉ [yogavrks@gmail.com](mailto:yogavrks@gmail.com)



## Chiho <yoga Vriksha (ヨガ・ヴリクシャ) 主宰>

「ヨガを通して心と身体の旅を」をモットーにヨガの魅力を体感頂けるよう心がけています。

産後、ヨガに出会い、その思想や効果に魅了される。

現在はアシュタンガヨガの練習に日々励みながら、軽井沢町内でプライベートレッスン、  
グループレッスンを行っている。

STTC 修了 / マタニティヨガ指導者養成講座修了 / 産後ヨガ指導者養成講座修了

