

令和7年度 県統一企画事業

リラックスヨガ体験

忙しい生活から離れて、たっぷり深呼吸してみませんか？
日頃のストレスを緩和して、心も体もゆっくりとほぐす
初心者向けのリラックスヨガです

申込締切

10/3 (金)

必 着

日 時 令和7年10月19日 (日) 10:00~12:00 (終了予定)

場 所 宮崎県体育館別館 2F 第2・第3競技場 (宮崎市宮崎駅東 2-4-1)

定 員 50名 (申込多数の場合は互助会事務局で抽選等により参加者を決定します。)

参加費 ひとり500円

講師 福留 有哉 さん



公務員として働きつつ野球部のコーチを勤める中、ストレッチやトレーニングに導入するためにヨガを学び始め、その世界や哲学に触れ、より深く学びたいと思うようになる。RYT200 (全米ヨガアライアンス 200h) を取得し、2015年6月に宮崎市にヨガスタジオ・Silkaid (シルクエイド) をオープン。

その後もインドマイソール (KPJAYI) に滞在し更に学びを深める。

世界中のヨガ愛好者に支持されているヨガマットブランド・マンドウカのアンバサダー。宮崎でも多くのヨガイベントを開催し、テレビ・ラジオにも多数出演している。

申込方法

◆教職員互助会ホームページから「会員専用ページ」にログインし、
「事業申込」ページから申し込む

≪申し込み締切から当日までの流れ≫

10月3日 (金) に申し込みを締め切った後、参加者を決定します。

⇒参加の可否を 10月10日前後に「会員専用ページ」でお知らせします。

⇒参加決定した方は、メールや「会員専用ページ」に配信した「決定通知」を確認し、当日お越しください。



←会員専用ページ
QRコード

※ヨガマットの貸し出しもありますが、数に限りがありますので、自身のヨガマットをお持ちの方はご持参ください。

【問い合わせ先】

宮崎県教職員互助会 総務課 江口

TEL (0985)29-1242 FAX (0985)27-4146

E-mail gojyokai@miyazaki-kyogo.or.jp