

みんなで/ ヨガ & フィットネス 健康経営フェスティバル

presented by



開催日時 2021年10月10日(日)

担当講師

開催場所 新型コロナウイルス感染症防止のため
ライブ配信のみ実施いたします

持ち物 飲み物・汗ふきタオル・
バスタオルやレジャーシート、
ヨガマットなど下に敷くもの



ホットヨガスタジオLAVA
堀内 由花里



ホットヨガスタジオLAVA
野中 柚紀



ダイエットトレーナー &
メンタルコーチ
小山 圭介



フリーヨガインストラクター
SATOMI



タイムスケジュール

9:00 ~ 開会式

9:10 ~ 9:40 高齢者向けヨガ&ストレッチ
元気で健康な身体を維持しよう! (お1人で歩ける方にお勧め)

担当 ホットヨガスタジオLAVA 堀内 由花里・野中 柚紀

10:00 ~ 10:30 親子ふれあいヨガ
心と体のコミュニケーションを楽しもう! (3歳~小学校低学年向け)

担当 ホットヨガスタジオLAVA 堀内 由花里・野中 柚紀

11:00 ~ 12:00 はじめてのヨガ 心も身体も健康に! (どなたでもご参加いただけます)

担当 ホットヨガスタジオLAVA 堀内 由花里・野中 柚紀

13:00 ~ 13:40 健康美を手に入れよう! 女性向けフィットネス

担当 ダイエットトレーナー 小山 圭介

13:50 ~ 14:30 プロが教える身体の使い方 学生・社会人向けフィットネス

担当 ダイエットトレーナー 小山 圭介

14:40 ~ 15:20 スタイルアップ 女性向け美脚・美尻ヨガ&フィットネス

担当 フリーヨガインストラクター SATOMI

15:30 ~ 16:10 コロナ太り解消! 男性向け全力フィットネス

担当 フリーヨガインストラクター SATOMI

参加
無料

ライブ
配信も

2021年9月10日(木)より

新型コロナウイルス感染症防止のため
ライブ配信のみ実施いたします

YouTubeでイベントを同時配信!

会場に来られなくても自宅でレッスンが受けられます!

YouTube 木更津法人会



雨天時は現地でのレッスンは中止となり、ライブ配信のみとなります。

主催: 公益社団法人 木更津法人会 住所: 木更津市潮浜1-17-59 木更津商工会館4F TEL: 0438-37-7720

安心してヨガイベントにご参加いただくために、新型コロナウイルス感染症対策にご協力をお願いいたします。●ご来場前に体調チェックを行い、37.5度以上の発熱や体調が優れない場合は、ご参加をお控えください。●会場での検温やマスク着用、ソーシャルディスタンスの確保など、ご協力にご理解をお願いいたします。

オススメ
情報

ホットヨガスタジオLAVAのオンラインヨガ「うちヨガ+」

LAVAの人気インストラクターがライブレッスンを担当。自宅で簡単に豊富なレッスンが受けられます!

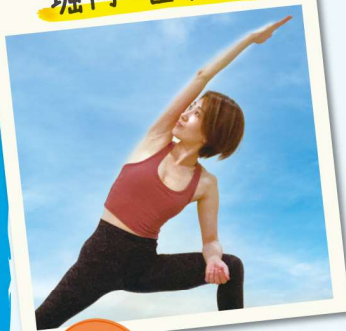
詳細はこちらから

うちヨガプラス



担当講師紹介

ホットヨガスタジオLAVA
堀内 由花里



担当
レッスン

9:10～9:40

高齢者向けヨガ&ストレッチ
元気で健康な身体を維持しよう！

大学卒業後、病院にて管理栄養士として勤務。自分自身の健康の為、美容の為、ストレスを解消したいと思いヨガを始める。ヨガをした日は身体が軽く気分も晴れやかになり、このヨガの素晴らしさを多くの方に伝えたいと思い2009年LAVAに入社。私が大切にしているのは「明るく」「楽しく」「前向きに」毎日を過ごす事です。現在は約3,000名のインストラクター指導にあたる。

2016年LAVAトップインストラクター / 小顔フェイシャルヨガインストラクター認定 / マタニティヨガインストラクター認定 / シニアヨガインストラクター認定 / キッズヨガインストラクター認定

ヨガは健康なカラダ、自分と向き合う時間、周りの人や物を大切に思う心を与えてくれます。私はヨガに出会い、自信のなかった自分、過去や未来への後悔や不安を手放すことができ、自分自身、自分と出会う方々を愛せるようになりました！心とカラダ、そして人とのつながりを感じながら一緒にヨガライフを楽しみましょう！

10:00～10:30

親子ふれあいヨガ
心と体のコミュニケーションを楽しもう！

ホットヨガスタジオLAVA
野中 柚紀



11:00～12:00

はじめてのヨガ
心も身体も健康に！

ダイエットトレーナー&メンタルコーチ
小山 圭介



担当
レッスン

13:00～13:40

健康美を手に入れよう！
女性向けフィットネス

13:50～14:30

プロが教える身体の使い方
学生・社会人向けフィットネス

音楽業界の仕事を経て、多くの人の心身を美しく健康にしたいという思いから、インストラクター・ダイエットトレーナーへ転身。エクササイズやヨガ、ダイエットプログラムなどの開発職を経験した後、一生もののやせ体質を手に入れる「やせ脳」メソッドや、一瞬でくびれを生み出すバスタオルダイエット法など、話題のプログラムを多数リリース。また、自身がプロデュースしたダイエット・美容アイテムは累計5万個以上を売り上げるベストセラーに。現在はトレーニング以外にもオンライン型ダイエットサービスの企画監修をはじめ、商品開発や書籍監修、企業のコンテンツ開発、トレーナー育成など幅広く活躍中。「ダイエット王子」としてメディアからも注目を集めている業界の一人者である。静岡県出身。

全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会公認「パーソナルトレーナー」/ (株)チームフロー公認「メンタルコーチ」/ Vital Architect Joint Association公認「均整術」/ (株)メディプラス研究所公認「ストレスソフトトレーナー」/ ホットヨガスタジオLAVA公認「ダイエットトレーナー」/ 睡眠改善トレーナー / ダイエットアイテムプロデューサー

2015年某大手ホットヨガスタジオへ入社。約3000人いるインストラクター中からトップインストラクターに選ばれ、2018、2019年と二期に渡ってトップインストラクターとして自身のWSやリトリートを全国で開催。2019年からフリーのインストラクターとして活動。流派にこだわらない、「今」学びたいヨガを学ぶをモットーにヨガを深めている。また、海洋プラスチック汚染を目の当たりにしたのをきっかけに、ヨガとエコ活動を繋げ、【自分に。地球に。「今」何をして返す？】をテーマに活動し、日本のウェルネス業界の発展と地球環境改善の底上げに尽力している。

2018年2月 will yoga TTベーシック: ヨーガプラクティス 修了 / 2018年8月 アナトミック骨盤ヨガ指導者資格取得 / 2018年12月 chamaハタヨガ TT 修了 / 2019年3月 inside flow 指導資格取得 / 2019年10月 inside flow TT Level2 修了 / 2019年12月、2020年1月 inside flow TT Level1 修了 / 2020年5月、Mudra Yoga TT 修了 / 2021年、Inside Flow JUNIOR teacher 候補生

担当
レッスン

14:40～15:20

スタイルアップ
女性向け美脚・美尻ヨガ&フィットネス

15:30～16:10

コロナ太り解消！
男性向け全力フィットネス

フリーヨガインストラクター
SATOMI



会場アクセス

住所: 千葉県富津市富津2280 駐車場(普通車551台・大型21台)

お車でお越しの方

電車でお越しの方

会場の富津公園は

東京湾に細長く突き出た富津岬から波静かな館山湾を通り、南端の灯台と海女で知られる白浜野島崎を回り、岬町の太東岬に至る約190kmの海岸線一帯と一部の内陸部は南房総国定公園に指定されています。県立富津公園は都心に一番近い南房総国定公園です。

富津公園周辺地図



新型コロナウイルス感染症防止のため
ライブ配信のみ実施いたします