

秋空ヨガ in ベイサイド

女性限定

開催日
10月25日(土)

募集人数
各100名

大好評のヨガイベントを、解放感のあるスタジアム内にて開催します。美しいアーチ状の天井から差し込む秋空の自然光を浴びながら、新鮮な空気と心地よさを全身で感じ、自分の身体や心と向き合しましょう。リラックスへと導いてくれるストレスフリーなヨガです。

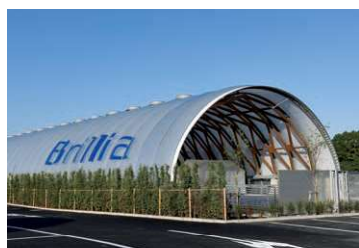
開催地

2024年に
豊洲から有明へ
移転しました。

ブリリアランニングスタジアム

(有明アーバンスポーツパーク)

ゆりかもめ「有明テニスの森」駅から徒歩3分、
りんかい線「国際展示場」駅から徒歩14分



ヨガマット持参不要



動きやすい
服装でOK!

プログラム	タイムスケジュール	インストラクター
1日のスタートを整えるモーニングヨガ	10:00～10:45	恒見愛里
～心身を整える～リフレッシュヨガ	11:15～12:00	にこまお
ヨガワールドチャンピオンによるヨガ	12:30～13:15	三和由香利
心と体をほぐすリセットヨガ	13:45～14:30	Momi
ゲストスペシャルレッスン	15:00～15:45	松本莉緒

インストラクター



恒見愛里

CALOD・INSPAヨガ
インストラクター養成
認定、ムーンサイクル
ヨガ指導者 etc...



にこまお

RYT200、フードコー
ディネーター、食育イン
ストラクター、フィギュ
アスケート7級 etc...



三和由香利

ヨガ世界大会ワール
ドチャンピオン、ネパ
タ州立大学公認ピラ
ティス指導者ライセ
ンス etc...



Momi

全米ヨガアライア
ンス200時間、マットピ
ラティス指導者養成
etc...



ゲストインストラクター



松本 莉緒
女優／モデル

2014年ヨガ国際ライセンス
「RYT200」を取得。
ヨガを通して、自分らしく生きる
ことの大切さを伝えている。
秋空ヨガ2022、2024に出演。
参加者から好評を得ている。



ゲストスペシャル
レッスン(2024)