

Futuro Project in 市原スポレク

11/19
SAT
15:00-17:00

サッカー × ヨガ

(フトゥーロフットボールラボ)

×

YOGAインストラクターFUMIKA

親子で楽しむ スポーツイベント

開催日：2022年11月19日 土曜日

時間：15時～17時 ※14時45分から受付開始

場所：市原スポレクパークDコート（人工芝）

〒290-0007 市原市菊間775

受付場所：Dコート入口前

イベントスケジュール

14:45	受付開始
15:05-15:30	キッズヨガ
15:35-16:10	大人ヨガ
	子どもサッカー
16:15-16:50	親子サッカー
16:50	終了・解散

男女参加OK

6歳～大人

参加費

1人:500円



YOGAインストラクター

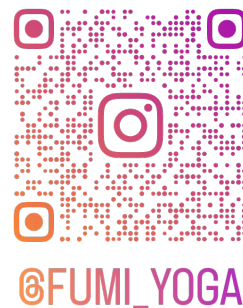
FUMIKA



市原市・千葉市を中心に活動

- ・古民家カフェ時代家（姉ヶ崎駅徒歩3分）にてカフェヨガ開催中
- ・現役保育士
- ▶2～5歳児向けにキッズヨガを伝えています
- ・私のヨガを受けて下さる方の心がホッと軽くなり笑顔になるクラスを目指しています\(^o^)/

Instagram



@FUMI_YOGA

Instagram



市原市で活動中

2022年9月より正式にサッカースクール開校
活動場所は姉崎公園多目的広場、活動は木曜日です
遊び心を大切に、真剣に楽しむスクールです

お申し込み方法

LINE公式アカウントにて、必要事項をご記入頂き、チャットにてお申し込み下さい。

必ず、親子での参加をお願いします。

必要事項：参加者名、学年、連絡先

お問い合わせ：070-7596-1001(担当：カイワ)



<スポーツのためのヨガ>

- ・選手の実力を100%発揮できるように心身両面のトレーニングを行う。
- ・選手の運動能力向上、パフォーマンス向上のために行う。

<ヨガトレーニング後の効果>

- ・心肺機能向上、柔軟性の向上。
- ・怪我の予防、メンタルトレーニングとしての効果。