

熊本に届け！
城ヨガ！

しなのの城ヨガ

参加費無料！

令和元年 2019 in 上田

10.14 荒天中止
月祝

10:00~16:00

会場：上田城
やぐら下広場

〈あるといいもの〉
ヨガマット（もしくはバスタオルなど）
※当日は動きやすい服装でお越しください。
※更衣室の用意がありませんので予めご了承ください。

市も立っよ！

食べもの、マッサージなど盛りだくさん！

大団円はやっぱり今年も
「上田わっしょい」でヨガ盆踊り！

チャリティ手ぬぐい2019年版販売決定！

チャリティ手ぬぐいの収益金はすべて熊本城復興城主に寄付します。

いっ来てもヨガ小屋でヨガ三昧！

複数の小屋の中ではいろんなヨガクラスを体験できるよ！

骨盤調整ヨガ®、たまごヨガ、顔ヨガ、ロディヨガ、親子ヨガ、古典ハタヨーガ、地球瞑想など



しなのの城ヨガ大使（初心者3年目）
吉本住みます芸人

こてっ



会場内ではメインステージでの
ヨガの他、さまざまなヨガを
いつでも楽しめます。
内容詳細や各クラスの開始時間は
WEBでチェック！



くまモン
募金箱
あります

KUMAMON'S DONATION BOX

城ヨガとは

2016年4月14日に発生した熊本地震支援チャリティヨガプロジェクト「熊本に届け！城ヨガ」。
被災地のシンボルである熊本城復興に寄与するため、2016年より全国各地のお城でチャリティヨガを開催し、支援の輪を広げています。