

第3回 しなのの城ヨガ 2019 in 上田 PROGRAM

	メインステージ やぐら	静かな ヨガの小屋	賑やかな ヨガの小屋	女性のための フラインベイト カウンセリングの小屋	リストラティブの 小屋(出入り自由)	ファミリー ヨガの小屋	音瞑想の小屋
9:30	9:30	受付開始(整理券配布)					
10:00	10:00-10:15 始まりの関の声 <small>司会/こまつ ゲスト 上田市長</small>						
	10:20-10:35 ウォーミングアップヨガ <small>近藤かおり</small>						
11:00	10:40-11:30 しなのの城ヨガを 応援してくれている皆さまご紹介! <small>こまつ with ヨガ塾三姉妹 (横山敬子・MAYUMI・伊藤花音)</small>	11:00-11:30 たまごヨガ・ リラックス <small>たけおま</small>	10:40-11:10 マルトヨガ <small>今井恭代</small>		10:40-14:30 究極のリラクゼーションヨガでリフレッシュ！リストラティブヨガ	10:40-11:10 ロディヨガ <small>大島明美</small>	11:00-11:30 1回目 松本精 TOMO
	11:30-11:50 アルクマと一緒に アルクマヨガを楽しもう <small>北村 大日向真紀 長野県PRキャラクターアルクマ</small>		11:30-12:00 どうぶつ ヨガ <small>浅野隆知世</small>	11:20-14:30 当日受付にて整理券配布 1人10分 12名限定 今井恭代		11:40-12:10 親子ヨガ <small>宮坂千枝</small>	12:00-12:30 2回目 松本精 TOMO
12:00	12:20-12:40 お城に向かって大きく胸を 開いて深呼吸！姿勢改善ヨガ! <small>百瀬三千代 ゆうこ よし</small>	12:00-12:30 陰ヨガ <small>南澤ひろみ</small>	12:30-13:00 骨盤調整 ヨガ <small>大島明美</small>			12:40-13:10 ロディヨガ <small>内田久美子</small>	13:00-13:30 3回目 松本精 TOMO
13:00	13:20-13:40 老若男女みんなできれいに なるう！きれいになるヨガ <small>たけおま with ヨガ塾三姉妹</small>	13:00-13:30 ゆがみ 修正法 <small>北村 隆</small>	13:30-14:00 顔ヨガ <small>マカダラス愛子</small>			13:40-14:10 親子ヨガ <small>近藤かおり</small>	
14:00	14:10-14:30 チャリティー手ぬぐい販売中! てぬぐいでヨガしよう! <small>なかじょうしほ</small>	14:00-14:30 古典 ハタヨーガ <small>こうつしずか</small>					
	14:30-14:45 熊本城について知ろう! <small>真田幸村 ひろみ</small>						
	14:45-15:00 ヨガ盆のためのヨガ						
15:00	15:00-15:40 大団円は上田わっしょい! ヨガ盆踊り 上田バージョン						
16:00	イベント中はクラフトやおいしいお菓子、飲み物、 マッサージなどなどいろいろな市も立っているよ!						