

Morning Yoga

8月のスケジュール



日程 | 8月 1日(日) 中島水姫
8月 8日(日) 前田千恵
8月 9日(月) 松本友可
8月 15日(日) 松本友可
8月 22日(日) 前田千恵
8月 29日(日) 松本友可

時間 | 7:00am(1時間程度)

予約 | 不要

場所 | Snow Peak
LAND STATION HAKUBA
芝生エリア

料金 | 1,000円(現金のみ)

※雨天中止(当日担当インストラクターのSNS
をご確認ください)

※ヨガマット貸出しはございませんのでご持参
ください。



中島水姫
インストラクター

京都市出身 池田町在住
運動不足解消にと受けたマニティ
ヨガで、人から教わることの心地よさと
その教えに感銘を受けヨガに魅了さ
れる。その後、自身のヨガの学びを深
めるために受けた講座がきっかけで
国際的なヨガ指導者の道を志すよう
になり、取得後の現在も継続的に学
びを深めている。
身体と心の深い繋がりとその変化をよ
り多くの方に感じてもらえるように、一
人一人に寄り添い丁寧に指導するこ
とを心掛け、ヨガの輪(和)を広げる活
動をしています。

【取得・修了資格等】

・全米ヨガアライアンス認定RYT-
500/E-RYT200
・インド中央政府公認ヨーガ指導者
・アシュタンガヨガ初級指導者養成講
座 他

【SNS】

FB: Mizuki Nakashima
instagram:
mizuki_maholama_yoga



松本友可
インストラクター

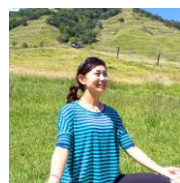
大阪府出身、小谷村在住
ある日何気なく受けたヨガで味わ
った爽快感がきっかけでヨガを始める。
自分の内への意識を促し調和のと
れた生き方を目指すヨガの教えに
魅かれ、ヨガをより深く学ぶために
RYT200を取得。
2017年より長野県小谷村在住。
現在は小学生から80歳のシニアま
で幅広い年齢を対象にクラスを開
催。ヨガを通して人と人がつながる
場作りと毎日を元気に過ごすサ
ポートができるよう学びを続けている。

【取得・修了資格等】

・全米ヨガアライアンスRYT200
・シニアヨガ指導者養成講座
・ヴィンヤサフローヨガ指導者養
成講座 他

【SNS】

FB: Yuka Matsumoto
instagram: juka_matsumoto



前田千恵
インストラクター

小谷村出身 白馬村在住
3人の男の子を育てながら白馬の
大自然の中でのびのびと家族5人
で生活しています。
運動指導者として、様々な年齢層
の方に運動を指導してきた中で、ヨ
ガに出会い、ヨガの呼吸法やアー
サで心地よい癒しを感じ、より多く
の方にも白馬の自然豊かな環境の
中でヨガを体験してもらいたいと思
い大北地域総合型スポーツクラブ
白馬村スポーツ推進委員などで活
動しています。心も身体も自然体
で過ごせます様に。

【取得・修了資格等】

全米ヨガアライアンス200終了
健康運動実践指導者
障がい者スポーツ指導員他

【SNS】

FB:前田千恵
@chiemaeda1122