

# Morning Yoga

## 9月のスケジュール



日程 | 5日 中島水姫  
12日 松本友可  
19日 前田千恵  
20日 松本友可  
23日 前田千恵  
26日 中島水姫

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タニティヨガで、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せう様に。

【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