

初心者の方歓迎！心と体をほぐす

参加無料

抽選で各回50名様

ヨガセミナー



その時の考えや思いついたことをありのままに書くことで、自分の心をより深く探る「書く瞑想」と言われる**ジャーナリング**と、体をゆるめる**やさしいヨガ**をあわせて体験いただけます。

初めての方も気軽に参加いただけますので、ぜひこの機会にご参加ください。

講師：片岡まこ ヨガ講師、ウェルビーイングディレクター、モデル

幼少期より、ミュージカルやモデルとして活動後、世界四大コンテストミスインターナショナルジャパン、ミスアースジャパンに出場。その際、心と体のバランスを整える為にヨガや瞑想、ウェルネスの重要性を感じ、渡米し資格を取得。株式会社 Pasona art now にてウェルネス事業に従事後、妊娠、出産を機に独立し、29歳の時に合同会社 Mako & Co. を立ち上げる。

開催日：2025年8月6日（水）

時間：1回目13:00～14:30／2回目15:00～16:30

※受付開始時間は各回の15分前です。※定員は各回50名です。

募集期間：2025年6月25日（水）から7月18日（金）まで

抽選結果：2025年7月24日（木）ごろに当選者のみメールでお知らせします。

開催場所：神奈川県立スポーツセンター

スポーツアリーナ2内「多目的フロア2」

小田急江ノ島線「善行駅」
東口より徒歩7分



スポーツセンター
へのアクセス

イベント内容

前半30分：ウェルビーイング（Well-being）プログラム
ジャーナリングを通じて自己認識・自己容認を行います。
本来の生きる目的、ご自分のウェルビーイングの探求を
セルフワークで行います。

後半60分：ヨガ

5分 体ほぐし：準備運動

5分 呼吸法：マインドフルネス瞑想

15分 ハタヨガ：肩こり・腰痛緩和ポーズ等

15分 太陽礼拝：ヨガの基本となる動きなどを体験

お申込み

会員サイトにログイン。トップ画面の
専用バナーからお申込みください。

ベネフィット 

<https://bs.benefit-one.inc/>



▲スマートフォンはこちらの
QRコードからお申込みください

当日ご用意いただくもの

- ①動きやすい服装 ②お飲み物 ③筆記用具、メモ用紙
④室内用シューズ（多目的フロア2は屋外用シューズでは
ご入場できません。ご持参できない場合は、靴下または
裸足でご参加ください。）
※ヨガ体験中は靴下または裸足での参加となります。
※ヨガマットは事務局で準備します。

※掲載の情報は2025年6月現在の情報です。講師は予定です。当日やむを得ない事情で変更される場合も
ございますのであらかじめご了承ください。