

GEO YOGA

in flower park

10.22 tue.

9:00 - 13:00



GEO=大地を感じながら
リフレッシュ



季節の食材を使った
スムージー&ベジランチ



再入場可能！
ランチ後は秋バラまつり

Yasato de トレタレストラン
スムージー&ベジランチ付
¥2,600

GEO YOGA

in flower park

フラワーパークの展望台広場でジオヨガ体験！カラダが喜ぶベジランチで内側から綺麗に♪

ジオヨガ in 茨城県フラワーパーク&Yasato de トレタ

ジオは大地
の意味らしいお



10 / 22 [火]

9:00 - 13:00

¥2,600

募集期間 10/1 [火] — 10/9 [水]

雨天決行

先着 30名

対象
中学生以上

YOGA

■10:00~11:00

展望塔広場で筑波山を一望しながらジオ（大地）を体感しよう。雨天時は展望塔休憩所にて実施。グループポーズあり



LUNCH

■11:50~12:50

鈴木牧場のヨーグルトと
恵水のスムージー

カボチャと冬瓜とアーモンドミルクのトマトカレー



ジオパークとは？

科学的に貴重な、あるいは景観として美しい地形資質を持つ地域のこと。地域振興を目的として全国に約50のジオパークがあります。筑波山周辺6市（つくば市、石岡市、笠間市、桜川市、土浦市、かすみがうら市）は“筑波山地域ジオパーク”といい、みんなに愛される地域づくりを目指してジオパーク活動を進めています。



INSTRUCTOR

岩崎 加奈子 Kanako Iwasaki

合同会社 KANA CREATIVE YOGA
/ Yoga Studio ayus代表



申込み・受付方法

ステップ1 QRコードから必要事項を記入しメールにて送信してください

ステップ2 受付完了メールが届いたら受付完了

ステップ3 10月中旬ごろに応募いただいた住所へ開催通知を発送いたします



注意事項

- ①展望塔広場まで徒歩で15分ほど山道を歩きます。体力に自信のない方はご遠慮ください。
- ②レンタルヨガマットをご用意しております（別途300円）。申込みの際に利用の旨をお伝えください。
- ③持ち物は各自ご用意ください。動きやすい服装（デニム・チノパン不可）、ヨガマット、飲み物、タオル、虫よけスプレー、日焼け止め等
- ④卵・乳製品・ピーナッツ等アレルギーがある場合は事前にお知らせください。
- ⑤ヨガのみ、ランチのみどちらか一方の参加はできません。両方参加できる方のみお申し込みください。