



# リフレッシュイベント in 京都 和東

～ピラティスとヴィーガンランチでココロとカラダをみたく～



疲れにくい  
体づくり

運動不足

肩こり  
腰痛

姿勢改善



イメージ画像

## 9月18日(日) 11:00～13:00

11:00～ ピラティス

12:15～ ヴィーガンランチ (13:30～「抹茶の点て方」体験)

詳しくはこちらから



日常から離れ、体や心の動きのバランスを見つめなおすリフレッシュタイムを一緒に楽しみませんか？

運動初心者の方も、気軽にご参加いただける内容となっています。

ランチは「VEGAN VIBES JAPAN」のサラダボウルをご用意♪

和東の美味しいお茶とともにほっと一息できる時間をお過ごしください。

**内容** 簡単ピラティス (約1時間) & ヴィーガンランチ、お茶のふるまい  
**定員** 15名 (最少催行人数6名)  
**参加費** 2800円 (税込) ヨガマットレンタル (有料500円)  
**会場** 京都和東荘 別館 (更衣室あり)、てらす和豆香

■お車でお越しの方は「和東茶カフェ」裏の駐車場をご利用ください。

■当日は弊社、別イベント『おCHA道場』にて13時半から「抹茶の点て方体験」(2000円)も実施予定です！詳しくはHP「いいとこ和東」イベント情報(上記QRコード)よりご覧ください。(同時お申し込みにて500円割引いたします)



講師プロフィール

当麻 紅(とうま もみ)氏

指導歴/資格

運動指導歴24年

健康運動指導士

PeakPilates®フル認定 等

お申し込み・詳細は  
こちらから↓



### ●Pi latesピラティス

呼吸とともに背骨やインナーマッスル(体の奥の筋肉)を動かします。筋肉をコントロールさせながら行うので姿勢が整う他、日常生活の動きはもちろん普段のトレーニングの姿勢も修正しやすくなる特徴があります。運動初心者はもちろん、性別、年齢を問わずにご参加いただけます。

### ●VEGAN VIBES JAPAN

ヴィーガングルテンフリー  
植物性の素朴なごはん

自然と動物と人とが優しい繋がりで共存できる世界に先人が繋いでくれた大切なタネや生活する上での環境、ご自身の身体のこと。

この先、20年30年先の未来の子どもたちへも綺麗な地球を繋げていけるように日々優しい選択を選び活動しています。

お申し込み・お問い合わせ

(一財)和東町活性化センター ☎ 0774-78-3396 (月～金 9:00～17:00)

✉ wazuka-h@chagenkyo.com