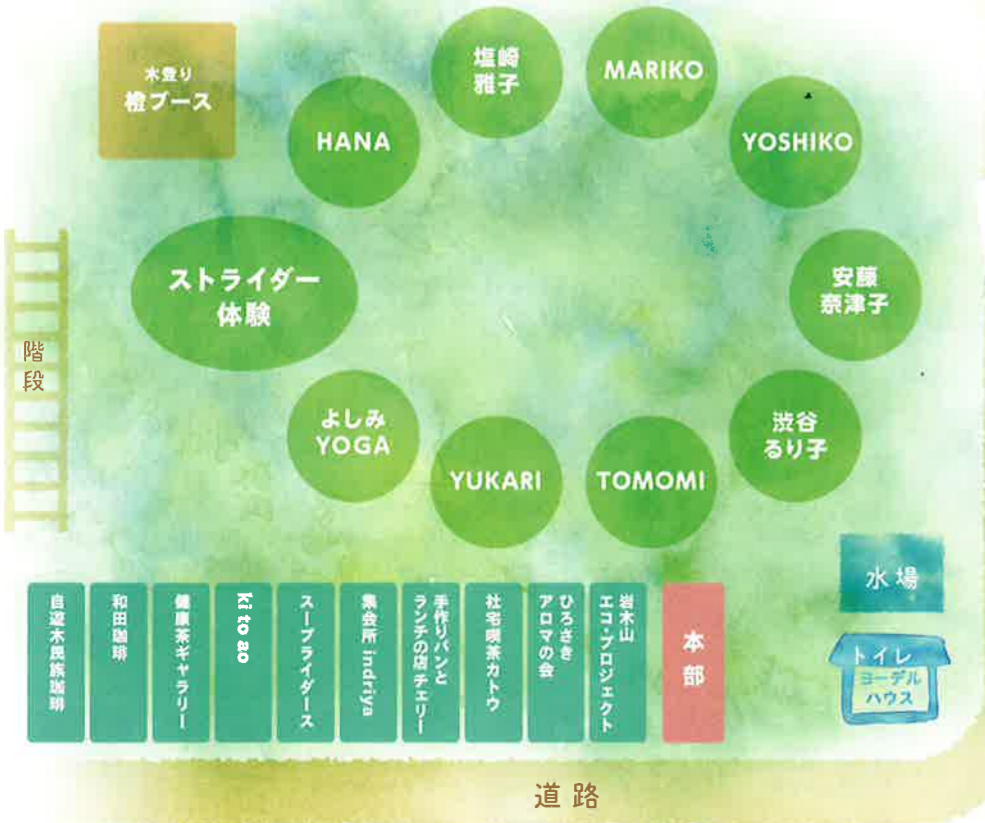


← 駐車場

道路

MAP



道路



主催：特定非営利活動法人SEEDS NETWORK 共催：洋裁美人プロジェクト 協賛：協力YOGA WORKS CO., LTD.、ムラサキスポーツ、弘前大学人文社会科学部ゆるYOGA  
 後援：弘前市、青森日報社、陸奥新報社、青森テレビ、青森放送、青森朝日放送、FM青森、FMアップルウェーブ

さあ、岩木山に集まろう！

岩木山 YOGA festival 3回目！



SHOP

岩木山エコプロジェクト

岩木山のエコ活動の紹介  
Tシャツ、エコバッグ、タオルなどの販売

健康茶ギャラリー

植物の元気が詰まった野草茶の販売

集会所 indriya

ヘルシーなべじごはん、スイーツ、季節を感じるメニューの販売岩木山YOGA限定オリジナルです!!

手作りパンとランチの店 チェリー

無添加完全手作りのパンの販売

ひろさきアロマの会

虫よけジェル作成のWS  
ハンドトリートメント

自遊木民族珈琲

オーガニックコーヒー  
ヴィーガンスイーツ(動物性製品不使用)の販売

和田珈琲

アナログな手廻しロースターでじっくりと時間をかけて焙煎したこだわりのコーヒー豆を使用し、タチタチと糸を垂らすようにゆっくりと抽出します

スープライダース

サーフキャンプ、アウトドアをイメージしたスーパースタンドです。フードやドリンクをご用意しております

Ki to ao

自家製の野菜、お米、卵を使ったお食事

社宅喫茶カトウ

アジア風雑貨、服、アクセサリーの販売  
手作りヨガマットケースもあります

雨天時

雨天時は、岩木スポーツセンターが会場となります。

午前6時に情報を更新します。



〒036-1345  
青森県弘前市常盤野湯段1-2

ACCESS



〒036-1343 青森県弘前市百沢東岩木山3168

内容は変更になる場合がございます。ご了承ください。

有料アクティビティ チケット取り扱い店舗

LOCO STUDIO(弘前市)	0172-55-6473	手作りパンとランチの店 チェリー(五所川原市)	0173-34-5560
集会所indriya(弘前市)	0172-34-6858	1階 ELMインフォメーション(五所川原市)	0173-33-4000
Vege cafeちやま(青森市)	017-732-5206		
Quadrille(青森市)	017-722-2075		

イベント詳細はフェイスブックをご覧ください！

お問い合わせ 岩木山YOGA実行委員会 090-5596-5397(安藤)



入場無料  
子どもの遊び場あるよ!!

青森が誇る岩木山の麓、  
野外で開催するYOGAフェスティバル!

2018 9.22(土)

10:00-16:00 岩木山桜林公園

ご来場の皆様、各出展者、インストラクターのみなさんに支えられ、「岩木山YOGAフェスティバル」は今年3回目を迎えることができました。スタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございます！

今回は「より地域の皆様とともに」をテーマに、ヨガに様々なアクティビティをプラスしました。カラダを動かす楽しさ、岩木山周辺の自然の素晴らしさ、そこから繋がる人々との交流が生まれる事を願って、想いをこめました。

今日は自分を思い切り甘やかして、のんびり、ゆったりと気の向くままに。岩木山の桜林公園でお待ちしています。

さあ！岩木山に集まろう！

岩木山YOGA実行委員会 代表 安藤奈津子



## YOGA+アクティビティのコース

※雨天時中止です。有料アクティビティは、事前のチケット購入による参加のほか、当日参加もできます。チケットの販売場所は裏面をご確認ください。

### 登山してYOGAして瞑想する

4,000円(保険、入浴券付き) **強度** ★★☆☆

岩木山を1合目から山頂まで登り、山頂でYOGAをします！中級者以上向けのコースです！

事前申し込み 9月15日までに岩木山YOGAフェスティバルのフェイスブックまたはメールまで連絡ください

**SCHEDULE**

8:00 集合  
↓  
8:30 登山開始  
↓  
13:00 YOGA & 昼食休憩

14:00 下山  
↓  
16:00 到着予定

持ち物 登山靴/体温調節のしやすい服装  
昼食/飲み物

登山ガイド 工藤 秀友

スキー教師を10年、白神山地のガイドを6年経験し、2014年に登山II・スキーIを取得しました。自然環境や野外活動への関心が高まる昨今、より多くの方にその魅力や奥深さを伝えられるよう活動していきたいと思えます。



ヨガインストラクター 溝部 結子

青森市、弘前市でヨガサークルを持つ他レディスクリニックでマタニティヨガ、中高大学 野球部でアスリートヨガ、整形外科内でもヨガを指導するなど幅広い分野での経験を持つ。



ヨガインストラクター 東海 美絵子

岩木山登山&ヨガは初の試み!! 私自身もとても楽しみです! 達成感と頂上の風を感じて、空に向かって大きく身体を伸ばしてみましょう!



### 走ってYOGAして瞑想する 1,500円(入浴券付き)

約5kmの軽めのランニング後、YOGAと瞑想を行います。ランニング・YOGAともに初心者の方でもご参加いただけます! **強度** ★★☆☆

**SCHEDULE**

10:30 ランニング5km → 11:30 YOGA → 12:00 瞑想 → 12:10 終了

ランニングクラブ・小泉道場主宰 小泉 洋

ランニングクラブ、カルチャーセンター他、各所で長く走るための初心者指導が好評。老若男女、故障なく楽しく走れるランナー育成目指して日々活動中です。

ヨガインストラクター 安藤 奈津子

岩木山の新鮮な空気をカラダいっぱい感じて、一緒にランして、ヨガして、瞑想もしましょう!初めての方でも大丈夫、軽減法もお伝えながら行いますので、どなたも無理なく心地よく。



### 歩いてYOGAして瞑想する 1,500円(ご祈祷付き)

岩木山神社までウォーキングをし、神社でYOGAをします。神社では祈禱もしていただけます!初心者の方でも大丈夫です! **強度** ★☆☆☆

**SCHEDULE**

13:00 ウォーキング開始 → 13:30 YOGA → 14:10 瞑想 → 14:30 ウォーキング → 15:00 到着

青森県ノルディックウォーク連盟

ノルディックウォーキングは、膝や腰を守りながら、全身を使う有酸素運動です。通常のウォーキングに比べ消費カロリーが20%アップします。

ヨガインストラクター 對馬 郁子

心と体に優しいヨガです。無理せず自分のできる範囲で体を動かして楽しく気持ちよくストレッチ解消。心も体もリラックス&リフレッシュ!岩木山と一緒にポーズを楽しみましょう!



### 青森県木登り協会 橙 木登り料金 500円

木登りはロープを使って安全で楽しく簡単な準備だけで、普段見ることのできない鳥の目線で森を眺めたり自然を楽しむことができます。たくさんのご参加お待ちしております。



参加年齢 4歳〜

# TIME TABLE

参加費は当日インストラクターにお渡しください。 ※ヨガマット・マットの下に敷くレジャーシートをお持ちください。 ※ヨガマットレンタル料 500円

岩木山の自然を守るため、ゴミはお持ち帰りください。

## 10:00~ オープニングセレモニー

**ダンスエクササイズ**

**HANA**  
参加費 500円

音楽に合わせてヨガストレッチ後、簡単なジャズダンスの振付。

ダンスインストラクター&ヨガインストラクター。コンテストBRIDSE優勝、受賞多数。2014年ヨガセラピスト取得。現在ムガダンススクール代表。ヨガを取り入れた内容で簡単なジャズダンスの振付をします!心身を解放し楽しく心を躍らせましょう!

**アーユルヴェーダヨガ**

**YOSHIKO**  
参加費 700円

※アーユルヴェーダハーブティー付き

アーユルヴェーダ×YOGAでバランス調整しましょう

ヨガと姉妹関係にあるアーユルヴェーダ。季節や時間、体質や年齢を考慮したポーズを行い毒素を出し易くし、心と体のバランスを整えていきます。就寝前におすすめのハーブティー付き!

**ピラティス**

**TOMOMI**  
参加費 500円

基本のピラティスをアレンジし、身体の内側の骨と重心に意識を向けながら流れるように動きを繋げていきます。

身体は使う癖や意識で良くも悪くなるもの。自身の身体を知る事がピラティスのスタートです。年齢も身体の硬さも動く癖も皆違いますが、できる事から楽しみ身体を動かしましょう!

**親子ヨガ**

**MARIKO**  
参加費 500円

参加年齢(3歳頃~就学前)

親子でスキンシップヨガ

スキンシップをとりながら親子の絆を深め、大人はゆるめ!の筋トレを、子どもはバランス感覚などを楽しんで!岩木山のいい空気をたっぷり吸って親子のふれあいを楽しみませんか?

**ヨーガ療法**

**渋谷 るり子**  
参加費 500円

アイソメトリックを中心としたアーサナと呼吸法

ゆったりとした呼吸で心の動き(脳)を休ませ、緊張と弛緩をくり返して体をほぐします。心と体の感覚を意識することを大切にしていますので、どなたでも行うことができます。

**LET'S SEXY EXERCISE**

**YUKARI**  
参加費 500円

ノリノリなヒップな音楽に合わせて、楽しく体を動かして、SEXY BODYを目指すためのプログラム。

ノリノリな音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。筋トレ・ダンス・ヨガを融合したオリジナルのエクササイズです。みんなでSEXY BODYを目指しましょう!お気軽にご参加ください。

**アロマヨガ**

**塩崎 雅子**  
参加費 600円(精油・クリーム代含む)

好きな香りで深呼吸をしてみたい、ヨガポーズを交えながら全身のストレッチをして、ふくらはぎと足裏のつぼ押し&マッサージをクリームを塗りながら行います。

つぼ押し・ストレッチ・リンパマッサージ・アロマ。4つの相乗効果で巡りのよい健康美を目指しましょう。取り組みやすいヨガポーズと一緒に楽しみませんか。

**リフレッシュヨガ**

**安藤 奈津子**  
参加費 500円

呼吸を感じながらしなやかに、力強くアーサナを行います。

岩木山の新鮮な空気をからだいっぱい感じて一緒にヨガをしましょう。初心者の方でも大丈夫。普段ががんばっているご自身をヨガで労り、そして癒して、明日からまた元気に過せるようお手伝いをいたします。

**パワーヨガ**

**よしみYOGA**  
参加費 500円

今に向き合うYOGA

ヨガに出逢い、心と身体をつなぎ今に向き合う大切さを知りました。そんな素敵なヨガをみなさんと一緒に楽しみたいと思っています。心と体のバランスを整えることを重視したレッスンです。

**ダンスエクササイズ**

**HANA**  
参加費 500円

音楽に合わせてヨガストレッチ後、簡単なジャズダンスの振付。

ダンスインストラクター&ヨガインストラクター。コンテストBRIDSE優勝、受賞多数。2014年ヨガセラピスト取得。現在ムガダンススクール代表。ヨガを取り入れた内容で簡単なジャズダンスの振付をします!心身を解放し楽しく心を躍らせましょう!

**アーユルヴェーダヨガ**

**YOSHIKO**  
参加費 700円

※アーユルヴェーダハーブティー付き

アーユルヴェーダ×YOGAでバランス調整しましょう

ヨガと姉妹関係にあるアーユルヴェーダ。季節や時間、体質や年齢を考慮したポーズを行い毒素を出し易くし、心と体のバランスを整えていきます。就寝前におすすめのハーブティー付き!

**LET'S SEXY EXERCISE**

**YUKARI**  
参加費 500円

ノリノリなヒップな音楽に合わせて、楽しく体を動かして、SEXY BODYを目指すためのプログラム。

ノリノリな音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。筋トレ・ダンス・ヨガを融合したオリジナルのエクササイズです。みんなでSEXY BODYを目指しましょう!お気軽にご参加ください。

**親子ヨガ**

**MARIKO**  
参加費 500円

参加年齢(3歳頃~就学前)

親子でスキンシップヨガ

スキンシップをとりながら親子の絆を深め、大人はゆるめ!の筋トレを、子どもはバランス感覚などを楽しんで!岩木山のいい空気をたっぷり吸って親子のふれあいを楽しみませんか?

**リフレッシュヨガ**

**安藤 奈津子**  
参加費 500円

呼吸を感じながらしなやかに、力強くアーサナを行います。

岩木山の新鮮な空気をからだいっぱい感じて一緒にヨガをしましょう。初心者の方でも大丈夫。普段ががんばっているご自身をヨガで労り、そして癒して、明日からまた元気に過せるようお手伝いをいたします。

**ピラティス**

**TOMOMI**  
参加費 500円

基本のピラティスをアレンジし、身体の内側の骨と重心に意識を向けながら流れるように動きを繋げていきます。

身体は使う癖や意識で良くも悪くなるもの。自身の身体を知る事がピラティスのスタートです。年齢も身体の硬さも動く癖も皆違いますが、できる事から楽しみ身体を動かしましょう!

**アロマヨガ**

**塩崎 雅子**  
参加費 600円(精油・クリーム代含む)

好きな香りで深呼吸をしてみたい、ヨガポーズを交えながら全身のストレッチをして、ふくらはぎと足裏のつぼ押し&マッサージをクリームを塗りながら行います。

つぼ押し・ストレッチ・リンパマッサージ・アロマ。4つの相乗効果で巡りのよい健康美を目指しましょう。取り組みやすいヨガポーズと一緒に楽しみませんか。

**ヨーガ療法**

**渋谷 るり子**  
参加費 500円

アイソメトリックを中心としたアーサナと呼吸法

ゆったりとした呼吸で心の動き(脳)を休ませ、緊張と弛緩をくり返して体をほぐします。心と体の感覚を意識することを大切にしていますので、どなたでも行うことができます。

**パワーヨガ**

**よしみYOGA**  
参加費 500円

今に向き合うYOGA

ヨガに出逢い、心と身体をつなぎ今に向き合う大切さを知りました。そんな素敵なヨガをみなさんと一緒に楽しみたいと思っています。心と体のバランスを整えることを重視したレッスンです。

## 15:45~ クロージングセレモニー