

# 国際ヨガデー in 舞子公園

## グローバルウェルネスデー

どなたでも参加OK!  
親子で参加大歓迎!

参加費 **無料**

2026.6.13 SAT.

8:00 ▶ 14:00

GLOBAL WELLNESS DAY



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



### タイムスケジュール

8:00~8:45

**朝活!ビーチリセットヨガ**  
【担当:masako】

初心者でも楽しめます! 朝から明石海峡大橋の下の絶景で行うヨガは気持ちがいいですよ。

前回のビーチリセットヨガの風景



開催場所

**兵庫県立舞子公園**

※一部レッスンはアジュール舞子の砂浜  
神戸市垂水区東舞子町 2051

持ち物

**動きやすい服装、汗拭きタオル、飲み物**

ZUNBA・ワークアウト参加の場合▶動きやすいシューズ  
上記以外参加の場合▶ヨガマット or バスタオル or レジャーシート  
※1枚 300円でヨガマットのレンタル有。(数に限りあり)

申込方法

**事前予約** Vivo・Bearsi各店フロントにて申込、または右記のGoogle フォームよりお申込ください。

**当日参加** 当日会場に直接ご来場ください。



9:00 ~ 9:30

**朝活!砂浜ワークアウト** 【担当:TAIKI・リフ】

初心者でも楽しめる簡単筋トレ!身体を動かし、充実した1日をスタートさせましょう!

ペット、子供連れの方など誰でも参加OK!



参加費

**無料**

レッスン受講事前予約で、ドリンク or ヨガマットレンタルの特典付き  
※食フェスは、別途各キッチンカーにて支払い有。

Instagram

Instagramで @setre\_vivo をつけて **ストーリー** もしくは **投稿** いただくと事前予約特典をもう一つプレゼント!

10:00~10:45

**ウェルカム青空ヨガ** 【担当:崎元】

子供連れ・ワンちゃんを連れての参加 OK!  
ゆったり時間をお過ごしください!

前回の青空ヨガの風景



11:00~11:45

**ZUMBA** 【担当:YUKAKO】

承認番号: 37934

誰もが知ってる話題曲が多数!  
是非親子でもご参加ください!

雨の場合は、ホテルセトレスポーツクラブ Vivo にて一部実施。最新情報はこちら▶



Instagram

Instagramはこちら▶



12:00~12:45

**ビールヨガ** 【担当:waka】

ビール瓶を使って簡単なポーズをとり、自由に飲みながらヨガができます。ビール瓶は各自でご持参ください。ソフトドリンクでももちろんOK!お子様の参加もOK!

前回のビールヨガの風景



13:00~13:45

**フラダンス** 【担当:高原】

14:00~

**プロッキング**

今話題の『プロッキング』とは?

スウェーデン語の「Jogging (ジョギング)」と「plocka upp (拾う/ピックアップ)」をかけたものです。「ゴミを拾い」と「ジョギング」をミックスしたエクササイズ。走りながら、もしくはウォーキングしながらゴミを拾います。

**プロッキングは良いことがいっぱい!**

運動的に有効な効果

- ✓ ゴミ袋を持つ&拾う時の屈伸運動で、より多くのカロリーを消費できる
- ✓ ゴミを拾う動作で、よりバランス感覚を養うことができる
- ✓ ゴミ拾いに集中すると、長く走れる

プロッキングの良いこと

- ✓ 環境に優しい。自分たちの街、地球がきれいになる
- ✓ 走る理由ができて、やる気が出る
- ✓ ジョギングのルーティン化による飽きを防ぐ
- ✓ より周りに注意を払い、新しい発見がある
- ✓ 良い行いをすることで、気分が良くなる

サブエリアでも楽しいイベントが盛りだくさん!

参加無料



**投げてスカッと! 当てて大笑い!**  
**みんなで楽しむ『モルック』体験**

フィンランド発のニュースポーツ「モルック」は、木の棒を投げてピンを倒すだけ!ルールは簡単、でも戦略もアリ!親子でも、お友達同士でも、初めての人も大歓迎!気軽に遊んでリフレッシュしましょう!



**キッズエリア**

お子様も思いっきり楽しい1日を過ごせますよ!



トランポリン



スラックライン



フラアープ



タンバリン

**ジャンベレクチャータイム**  
①11:30 ~ 11:40  
②12:30 ~ 12:40  
③13:30 ~ 13:40  
他時間はフリータイム

**ミニフォトブースエリア** もあるよ!

運営・主催 株式会社サップス  
スポーツクラブ Vivo・Vivo Bearsi

共催 公益財団法人 兵庫県園芸・公園協会 舞子公園管理事務所

神戸市垂水区東舞子町 2051 ◆駐車場【212台】普通自動車 (P1,P2) 1時間 200円 ◆JR 山陽本線【舞子】駅・山陽電鉄【舞子公園】南へ徒歩5分、高速バス【高速舞子バスのりば】南へ徒歩5分

お問合せ

**Vivo**

ホテルセトレ  
スポーツクラブ Vivo

TEL.078-704-3355

info@sa-ps.jp

