

春の高校伊那駅伝男子50回記念イベント

駅伝の「繋ぐ」とヨガの「繋がる」


つなぐ、
つながる。


駅伝 × ヨガで広がる。

新しいつながり。

春の高校
伊那駅伝男子
50回を記念して
地域の人をつなぐ
特別なイベントを
お届けします!


駅伝を
知らない方も
OK!


運動が
苦手な方も
安心!


親子での
参加も
大歓迎!

マルシェ
ヨガ駅伝 & おやこ運動イベント

～  走って、つなぎ、整えて、つながる。～



2026年

6月28日(日)

9:00~13:00 (受付 8:30~)



伊那市防災コミュニティセンター(伊那市西町5824-1)
武道館(伊那市西町5824-4)

1. 駅伝体験イベント



陸上競技場でも体験イベントあり!
内容は申し込みフォームから
ご確認ください。

2. 整える(ヨガ)



呼吸とストレッチで心と体をリセット。
どなたでもご参加いただけます。
はじめての方も安心!

3. ファミリー運動(親子で楽しく)



参加者同士の交流タイムで
新しいつながりを広げましょう!
親子・祖父母での参加も大歓迎!

申込フォーム及び
タイムテーブルは
裏面をcheck!

各講座 参加費 (保険料含む)
クラブ会員 各 400円
一般 各 500円
※親子講座はお子さん1人あたり
上記費用となります。

親子で
参加OK!




公益財団法人スポーツ安全協会
For Fun Sports & Cultural Activities
当事業はスポーツ安全協会
スポーツ活動等普及奨励助成事業
の助成を受けて実施しています

主催: 伊那市 / (一社) 伊那市総合型地域スポーツクラブ

共催: 上伊那スポーツ振興協議会 / (株) ペーパーシャワーズまかせて伊那

タイムテーブル

春の高校伊那駅伝男子50回記念イベント

ヨガ駅伝 & ファミリー運動イベント 2026年6月28日(日) 9:00-13:00

| | 多目的ホール | 第1・2研修室 | 武道館(親子講座) |
|-------|--|---|--|
| 9:00 | <p>9:00-9:30 手軽に！朝ヨガ 名小路麻実子 清々しさの中、1日をスタート！</p> | <p>9:10-9:40 アシュタンガヨガ入門 ハイジ 動いた後の爽快感が好きな方へ！</p> | <p>9:00-9:30 (小学生) 親子かけっこあそび 蟹澤恭吾 かに先生のかけっこ研究発表会！ 未来のかけっこスターになろう！</p> |
| 9:30 | | | |
| 10:00 | <p>9:40-10:10 Beauty Yoga 上野優子 女性特有の不調改善や美姿勢を目指します♪</p> | <p>10:00-10:40 顔ヨガ&チェア(椅子)ヨガ 小田さとみ 普段意識しない表情筋、ゆっくりほぐしましょう♪</p> | <p>9:40-10:10 (年少～年長) 親子うんどうあそび 山岸和成 親子でカラダを動かして絆を深めましょう！</p>  |
| 10:30 | <p>10:20-10:50 カラダも心も軽くなるやさしいヨガ 横澤志津子 難しいポーズはなし！頑張らないヨガ。</p> | | |
| 11:00 | <p>11:00-11:30 ヨガセラピー(呼吸法&瞑想) 小林須美子 呼吸法と瞑想で自分を見つめましょう。</p> | <p>10:50-11:20 優しいヴィンヤサヨガ 上野優子 呼吸に連動、運動量はやや多め♪</p> | <p>10:30-11:10 (小学生) 親子でパルクール 穂高圭介 親子で出来るパルクール体験。 簡単なアスレチックに挑戦！</p>  |
| 11:30 | |  | |
| 12:00 | <p>11:40-12:10 身も心も鎮めるヨガ 名小路麻実子 呼吸と共に心身を整えましょう</p> | | |
| 12:30 | <p>12:20-13:00 懐メロ♪ディスコダンス！ Yoko & Yuka 懐かしい曲とリズムに乗せてenjoy♪ ※この講座は参加費無料です！</p> |  | <p>要予約！</p>  <p>定員に達し次第締め切り</p> |
| 13:00 | | | |

参加費 クラブ会員 各400円
(保険料含む) 一般の方 各500円

※親子講座はお子さん1人あたり上記費用となります。
※ヨガマットレンタルあり(100円)

親子講座参加の方へ

兄弟参加など、子ども1名追加の場合は2名分の支払いとなります。
※保護者は祖父母の方でも大丈夫です。