

【じゅりんヨガ】タイムスケジュール



10時ごろ ガンコ山集合 オリエンテーション ハイブランコなどの遊び

10時30分 【じゅりんヨガ】開始 じゅりんのヨガプラットフォームのほか
里山林や棚田など、色々な里山の場所を移動してヨガをします。

12時30分 ランチピザ 生地を伸ばしてドラム缶オーブンで焼くピザ

14時 木々との対話を促す伐採 じゅりんの書ウォーキング

16時 解放ヨガ じゅりんの書朗読 シェアタイム

17時 終了

持ち物— 動きやすい服装 手ぬぐい 運動靴 帽子(夏季は必須) 保険証
雨天の場合は着替え靴下 レインブーツ