



国府海岸で
ビーチ・ヨガに
参加しよう！

Beach Yoga

【期間】2024.7.20~8.25 6:30~7:30

【場所】浜田市国府海岸 唐鐘川西駐車場前ビーチ
浜田市国分町2205-19

【参加費】1Lesson 2000yen



毎週代わるインストラクター

石見のインストラクター達が代わる代わる週末のBeach Yogaを担当してくれる夢のYogaイベント！！いろいろなスタイルのYogaを体験できます(裏面インストラクター紹介掲載)



早起きは三文の徳

朝早くから身体を動かす事で、心も体も軽くなりきっと充実した1日になる事間違い無し！！素晴らしい1日のスタートをBeach Yogaから始めてみませんか？



雨天の場合

浜田市下府町2164-38
千畳苑前 道路挟んで前のビル2F
Lehua'ulaスタジオ



Beach Yoga 2024



Asuka



東京から地元浜田にUターンし、ヨガと出会う。初めてヨガを体験した時、身体だけでなく心もほぐれ、自分自身の内側にくっつく感覚を味わい、多くの人にヨガの素晴らしさを伝えたいと決意する。2016年よりヨガインストラクターとして活動を開始。2019年にはインドに渡り、本場のヨガや生活に触れ学びを深める。現在では浜田を中心にスタジオやお寺でヨガを開催し、小学校での親子ヨガ、ビーチヨガやWSなども定期的におこなう。「それぞれに、ありのままの心地よさを感じていただけますように」と日々活動している。浜田の雄大な自然の中で、心も身体も開放し、心地良い時間をともに過ごしていきますよ。・全米ヨガアライアンスRYT200・ブリスヨガベイビーマタニティヨガTT取得・ホロス・ハーバルセラピスト修了・体質改善パーソナルトレーナー



サーガラ YOGA
miyu



幼少期からダンス、バドミントン、ボディーボード、スノボードとジャンルを超えたスポーツを経験する中、体のメンテナンスに興味を持ち、30歳からヨガを始める。2015年に東京都より島根県へ移住後は自然の豊かさに触れ、自然の中で伸び伸びヨガをしたい！と思い、ビーチヨガや外でのヨガレッスンを定期的で開催。現在は心と体のメンテナンスをもっと一に海が見えるスタジオでのレッスンなど浜田を拠点として、また、2017年よりヨガ・サーフウェアMAKA/HOUマカホーのアンバサダーとしても活動中。・YMCメディカルトレーナーズスクール卒業・IHTA国際ホリスティックセラピー協会認定ヨガインストラクター2級取得・IYCアスリートヨガ認定講師・アシュタンガヨガ初級指導者養成コース修了・ワットポータイ古式マッサージスクール一般課程修了・AEAJアロマ検定1級取得

nanoka



島根県浜田市で育ち、山や海でたくさん遊び、親にはおてんば娘と言われ続けた幼少期。大学を卒業してからは保育士として働き、その後子ども関係の仕事が続けていく中でヨガに出会い、心とからだをほぐしていくヨガは子どもたちにピッタリだ！と思い、キッズヨガの勉強をする。今年の4月より自宅でヨガスペースを開き、キッズヨガ・親子ヨガ・大人向けのヨガ、イベント等を定期的で開催。大人も子どもも自分の心とからだを大切にしてほしいという想いで活動しています。リトルアンドキッズヨガインストラクター・リラヨガファウンデーションコース修了・ベーシックヨガプラクティショナー・保育士・幼稚園教諭

Morning Yoga am6:30-am7:30

7 July

7/20(sat) nanoka
7/27(sat) miyu

8 August

8/4(sun) asuka
8/11(sun) miyu
8/25(sun) nanoka



持参して頂く物

レッスン料お1人様2000yen
ヨガマットまたはバスタオル
水分補給(お水など)・汗ふきタオル

お問い合わせ

iwamiyogajapan@gmail.com
ご予約はいりません 参加できる日にお越しください
初回のみ申込書を記入して頂きますので5分前にお越しください