



毎週日曜日開催中

《いいニチヨーガ》

食ラボ企画 ～ヨガとあざみ茶～

★午前の部 10:00～11:00＋お茶タイム

★午後の部 15:00～16:00＋お茶タイム

★参加費 町内在住一人 700 円(茶代込み)

その他 一人 1200 円(茶代込み)

★持ち物 ヨガマット or バスタオル・お水・虫除け

★場所 DIDI 与那国交流館 (唄ラボ)

《インストラクター》 竜門 砂月

ヨガ

一緒にしませんか？

気持ちよく動いた後に
熱めのハーブ茶で
身も心もリフレッシュ☺

「ヨガ」とは

サンスクリット語で
繋がりを意味
しています
心と体、魂が繋がって
いる事を表している
そうです

呼吸を意識して動いて
いくことで、ヨガあとの
身体と心の軽さ
感じていきましょう
継続することで
健康増進に繋げて
いきましょう
身体が元気になると
心も元気になります
ぜひ一緒に～

ご予約・お問い合わせ

DIDI 与那国交流館

TEL/FAX:0980(87)2166

定員一回 10 名様まで LINE に
て予約受付
QR コードから登録↓

