

# いいニチヨーガ

毎日頑張っている心と体をのびのびと！

呼吸とともに伸ばしたり、ゆるめながらリラックスして整えていきます。

初めての方、体が硬い方でも無理なく安心してヨガを行えるクラスです☆

## 「ヨガ」とは

サンスクリット語で繋がりを意味しています。

呼吸と動きを合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定を得るものです。

## ■開催日 毎週2回

スケジュールはLINEにて毎月更新

## ■時間 10:00 or 15:00 ~ (一時間程度)

## ■参加人数 8名(先着順)

## ■料金 島内在住 1人 ¥1,000

その他 1人 ¥1,600 (その他のお客様は長命草ドリンク付き)

## ■受付方法 来館・電話予約 LINE予約 ※当日のキャンセルはお電話にてご連絡ください

## ■受付時間 9:00~17:00

当日予約も承っております(ライン予約のみ) 8:30~9:00 締切

## ■持ち物 ヨガマット or バスタオル 飲み物 虫よけ

## ■場所 DiDi与那国交流館



## ご予約・お問い合わせ

DiDi与那国交流館 TEL:0980(87)2166

QRコードから友達登録でLINEからの予約も受け付けております

ひと月のスケジュール等も配信しているのでご確認ください

