

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という意味しています。

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 毎週日曜日

スケジュールはLINEにて毎月更新

■時間 10:00 ~ (一時間程度)

■料金 島内在住 1人 ¥1,100

■参加人数 8名(先着順)

その他 1人 ¥1,700 (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) 8:30~12:00 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

