

Morning

Beach Yoga

日時：10月22日（火）AM8:00～9:00

7:45分集合

場所：ちゅらさんビーチ（北浜）

参加費：お一人1,100円 パア料金：1,650円

※ヨガタオル付

（一人あたり825円）

持ち物：動きやすい格好・お水・フェイスタオル

※車でお越しの方はパーキングをご利用下さいませ

Instructor



Marie

海が大好きな北海道出身の Marieさん！趣味はサーフィン 2018年から沖縄に拠点を移し、フリーインストラクターとして活動中です！ カルト那覇新都心・豊見城店でレッスンを担当しております♪

Lesson

波の音や潮風を感じながら太陽礼拝の動きを軸に、呼吸と動きを合わせて気持ち良く動いていきます。 凝り固まっていた筋肉や関節をほぐし、朝の身体を目覚めさせていきますよ。 自然を感じながら、深い呼吸でエネルギーを取りいれる事で五感が刺激され、心も開放していきます。少し早起きをして、爽やかな1日を一緒にスタートさせましょう♪

先着

20名様限定

予約制となります
お申込みはフロントまで♪

会員様以外の方もご参加OKです♪お誘いあわせの上にご参加下さい！

※雨天の場合はスタジオに移動して実施致します。

カルト那覇新都心 098-860-3086