

音yoga

～ リラクゼーション ～

癒しの音に包まれながら深呼吸し、心身ともに緊張をときほぐし
日常のストレスから解放される、新感覚の音yoga

日程： 令和8年 金曜日 計6回 19:30～21:00

①4/10※ ②4/24 ③5/1 ④5/8 ⑤5/15 ⑥5/22

※初回4/10のみ体験会あります!

予備日:5/29 6/5

場所： 蹴球場【第1会議室】

受講料： ¥8,400 ※体験会¥1,500

※体験会のみ参加の方は当日お支払いとなります。

定員： 成人15名

講師： HIROMI 氏 **yoga担当**

- ・日本統合医療メディカルヨガインストラクター
- ・日本統合医療メディカルアロマインストラクター
- ・ビューティーヨガインストラクター

SUMIKO 氏 **sound担当**

- ・パーカッショニスト
- ・ドラム講師、アーティスト育成
- ・ソルフェジオ周波数528Hzコンセプトアルバム主催

持ち物： ヨガマット(レンタル有)

ヨガブロック(お持ちの方はご準備下さい)

受付期間

3/21(土)～4/4(土) 9:00～17:00

総合案内センター(098-932-5114)へお電話いただき、受付をお願いします。

募集期間内に、所定の申込用紙に記入と受講料のお支払いをお願いします。

※キャンセルする際は、募集期間内までにご連絡ください。

(募集期間を過ぎた後でのキャンセルは、返金不可となります。)



HIROMI 氏



SUMIKO 氏



クリスタルボウルを使い
ヨガを行います😊

受講者の方へ(留意事項)

- 1) 現在持病、あるいは通院されている方は事前に医師の診断を受けてご参加ください。
- 2) 受講中の事故や怪我については速やかに講師または管理事務所までご報告ください。
- 3) 申込者が少数の場合、開講を取りやめる場合がありますので予めご了承ください。
- 4) 受講中、撮影を行います。広報活動等に使用しますので掲載NGの方は参加をご遠慮ください。

★問い合わせ★

沖縄県総合運動公園
総合案内センター
098-932-5114
(9時～17時) 火曜休園