

7.11 Sat

18:15 ~ 19:15 (18:00 ~ 受付)

ももち浜 サンセット ビーチヨガ

レッスン 内容

サンセット前の穏やかな海の景色、優しい波の音、心地良い海風を感じながら、深い呼吸と共に体をじっくり伸ばして心身をリフレッシュへと導きます。前半は、肩関節や股関節といった主要な関節をほぐし血流を良くしてカラダを温めます。後半は太陽礼拝をベースに流れるようにフローで動き全身を伸びやかに大きく広げます。ゆっくり誘導しますので初心者の方からベテランの方まで楽しんでいただけます。

開催地

福岡ももち浜

※福岡県福岡市早良区百道浜2丁目902-1
※雨天時、近隣のレンタルスタジオで開催

料金

3,500 円

※お支払い方法：予約サイトよりクレジットカード決済
※LAVA 会員以外の方もご参加可能

お申込みは
コチラ

申し込みサイトへアクセス



福岡の 美しい自然を愉しむ 外ヨガ特別イベント

担当：S トップインストラクター
山口 理奈



公式 LINE



@RINA.YAMAGUCHI.LAVA
Instagram



レッスン 内容

福岡市中心街から徒歩圏内！自然と調和が美しい都会のオアシス大濠公園で朝ヨガしましょう。
前半は陰ヨガで全身をゆるめて、後半は呼吸と動作を繋げフローで動いて心身共にリフレッシュ。
朝イチに血流を良くして、1日の活力に繋がしましょう。オールレベルなので、初心者の方からベテランの方まで是非気軽にご参加ください。

開催地

大濠公園 福岡市美術館付近の池沿いスペース

※住所：福岡県福岡市中央区大濠公園 1
※雨天時、近隣のレンタルスタジオで開催

料金

3,500 円

※お支払い方法：予約サイトよりクレジットカード決済
※LAVA 会員以外の方もご参加可能

お申込みは
コチラ

申し込みサイトへアクセス



7.12 Sun

6:30 ~ 7:30 (6:15 ~ 受付)

大濠公園サンライズ パークヨガ

