



海洋浴の郷「伊豆下田」  
ビッグシャワー下田実行委員会

# Beach Yoga

浜辺で心と身体を解放する時間

## ビーチ ヨガ



下田の白砂ビーチで「海洋浴」をする。  
ゆったりと流れる時間。自分のためのリラックスタイム。  
心地よい潮風にあたり、海からのミネラルを身体一杯に取り込む。  
下田から「海洋浴」タウン・セラピーの提案です。

下田の美しい自然環境の中、ビーチヨガで心と身体のバランスを整え  
本来の健康で美しい自分を取り戻しましょう。  
ビーチヨガで自然が与えてくれる大地と海のパワーを吸収し、心身を癒し、  
明日への活力のためにリフレッシュしましょう。  
下田の美しい環境がより効果的にあなたをサポートします。

- 開催日： 4月25日(日) 5月9日(日) 5月23日(日)  
6月13日(日) 6月27日(日)
- 時間： 7:30am ~ 8:30am
- 集合場所： 静岡県下田市吉佐美入田浜
- 参加費： 1,500円

- Early Summer Fest イベント体験コース**
- 開催日： 7月10日(土)、11日(日)
  - 時間： 7:30am ~ 8:30am
  - 集合場所： 静岡県下田市吉佐美大浜海岸
  - 参加費： 1,500円

**鈴木 こなみ**  
ヨーガセラピーインストラクター

スタジオマイ主宰  
フィットネス・インストラクター  
ヨガティーチャー  
ヨガセラピスト  
(社)日本フィットネス協会 ADI  
日本スタビライゼーション協会認定  
インド政府認定ヨーガセラピー  
インストラクター

- ・ 60分のヨガセラピー時間となります。
- ・ 動きやすくリラックス出来る服装でご参加下さい。
- ・ 雨天中止
- ・ 当日の砂浜、天候等のコンディションにより中止となる場合があります。  
(その場合は午前6:30にご連絡致します。)
- ・ ヨガマット有り
- ・ タオル、着替えなどお持ちいただくと良いかと思ひます。

予約 / 問合せ：ビッグシャワー下田実行委員会 (下田市観光協会内)  
(TEL) 0558-22-1531 URL/kaiyouyoku.com  
e-mail: info@shimoda-city.info

