

明日香

パークヨガ

60分
2,000円



明日香 パークヨガ

石舞台公園にて行うヨガクラスです。（冬季は開催ナシ）
大きな自然を感じながら、自分を整える時間を過ごしましょう。
初心者の方、カラダが硬くても大丈夫！安心してご参加下さい。

料金 1レッスン 60分 2,000円

クラス
スケジュール 12:30~13:30

★持ち物

ヨガマット、体を締め付けず動きやすい服装、帽子や温度調節できる羽織ものなど
タオル、水分補給用の飲み物

レンタルマット(300円)は、数に限りがあり、要予約です。

石舞台公園

〒634-0112 奈良県高市郡明日香村島庄

石舞台古墳すぐ隣、芝生の公園エリアで行います。**雨天中止**（前日にLINEで通知）

アイキャ ヨガ

アイキャは一つであることという意味のサンスクリット語。
別々の体をもったみんなも、自然も、その本質は一つにつながっている、
ということ大切にしています。



インストラクター **EKATA 和代**（エーカタ かずよ）
・指導歴 11年(延べ7500人以上)
・インド政府認定校ヨガ指導者（ハタヨガ*ヨガセラピー*哲学）
・オンラインでヨガ哲学xアーサナ実践講座、
リアルでグループ&プライベートレッスン、キッズ、椅子ヨガなど活動中



ご予約 はLINEでメッセージ

- ①参加者全員のお名前
- ②代表者さまの電話番号



TEL : 080-5169-6269

Insta : kazuyo_aikyam_yoga