約
1時間30分
コース

TOTTORI
学ぶ！ゆりはま。
体験学習

自然の中で心も体もリフレッシュ

ハワイ夢広場　ヨガ体験

最近ではスポーツ選手もヨガをトレーニングとして取り入れることが話題となっていますが、あらゆる動きに体を対応させたり、怪我の予防など、スポーツパフォーマンスの向上にヨガはとても効果的です。

体験内容【ヨガ】

ヨガインストラクターによる自然の中で行うヨガ。ハワイ夢広場の芝生で行うヨガは、屋内とは違う開放感が味わえます。会場は屋根がついておりますので、雨天でも体験可能です。

会　　場　ハワイ夢広場　〒682-0704 鳥取県東伯郡湯梨浜町南谷567

体験時間　約1時間30分

受入時期、受入時間　5月～11月末／午前10時～午後4時

受入人数　20名様より

運営・指導　店舗名：Moana yoga　代表（インストラクター）：吉田尚子