

天然芝の上でゆっくり、深呼吸。星空の下で癒しのヨガタイム。

スタジアムナイトヨガ

KOZAPa! STADIUM NIGHT YOGA

国際ヨガデーに開催！

2022.06.21.Tue 19:30-21:00

スタジアムナイトヨガ詳細

日時：令和4年6月21日（火）19:30～21:00（19:00 開場 / 19:30 開始）※雨天中止

場所：コザしんきんスタジアム

料金：1,000円（税込・当日支払）

定員：100名

予約：お電話または下記 QR コード

服装：動きやすい服装

ヨガマットまたは大きめのバスタオル

お子様連れ OK！

多くの方にご参加いただくため、お子様連れ OK（小学生まで無料）です！スタジアムは囲まれているので安心してヨガにご参加いただけますし、お子様は広い芝生を駆けまわって遊べます♪

講師紹介



堀河 一美 (Kazumi Horikawa)

《経歴など》

沖縄各地、リゾートホテルでのヨガ、サップヨガを担当
満月の日フルムーンヨガ / 新月の日キャンドルナイトヨガ

《取得資格》

一般社団法人日本サップヨガ協会 公認インストラクター
全米アライアンス RYT200 終了
MOON CYCLE YOGA
bliss baby yoga マタニティーヨガ
日本布ナプキン協会アドバイザー®

仕事・プライベートに心からの充実感がなく、「今の現状を変えたい」と思い始めたのが「ヨガ」でした。ヨガをしている時間だけが、呼吸が深く、心がリラックスしている事に気づき、ヨガを深く学びたいと思い始めました。私自身の悩みでもあった、日常生活の中で生じる肩こり・冷え性・生理痛が改善されたことで、心・体・食事・呼吸・生活・環境・全ての事を、ヨガを通してバランスの大切さを認識。ヨガの本質にそって学んだ事を自分の経験から丁寧に伝えていき、忙しい日々の中でもヨガを行っている「心と身体の繋がり」を実感し自然体のままで穏やかに過ごせるように皆さん一人一人の自然体な魅力を引き出していきたいです。



ご予約・お問合せ (098)932-0777

〒904-0032 沖縄県沖縄市諸見里 2 丁目 1-1 [https://www.kozapa-osi.jp/]

コザを元気に、パッと明るく

KOZAPa!

コザアスレチックパーク