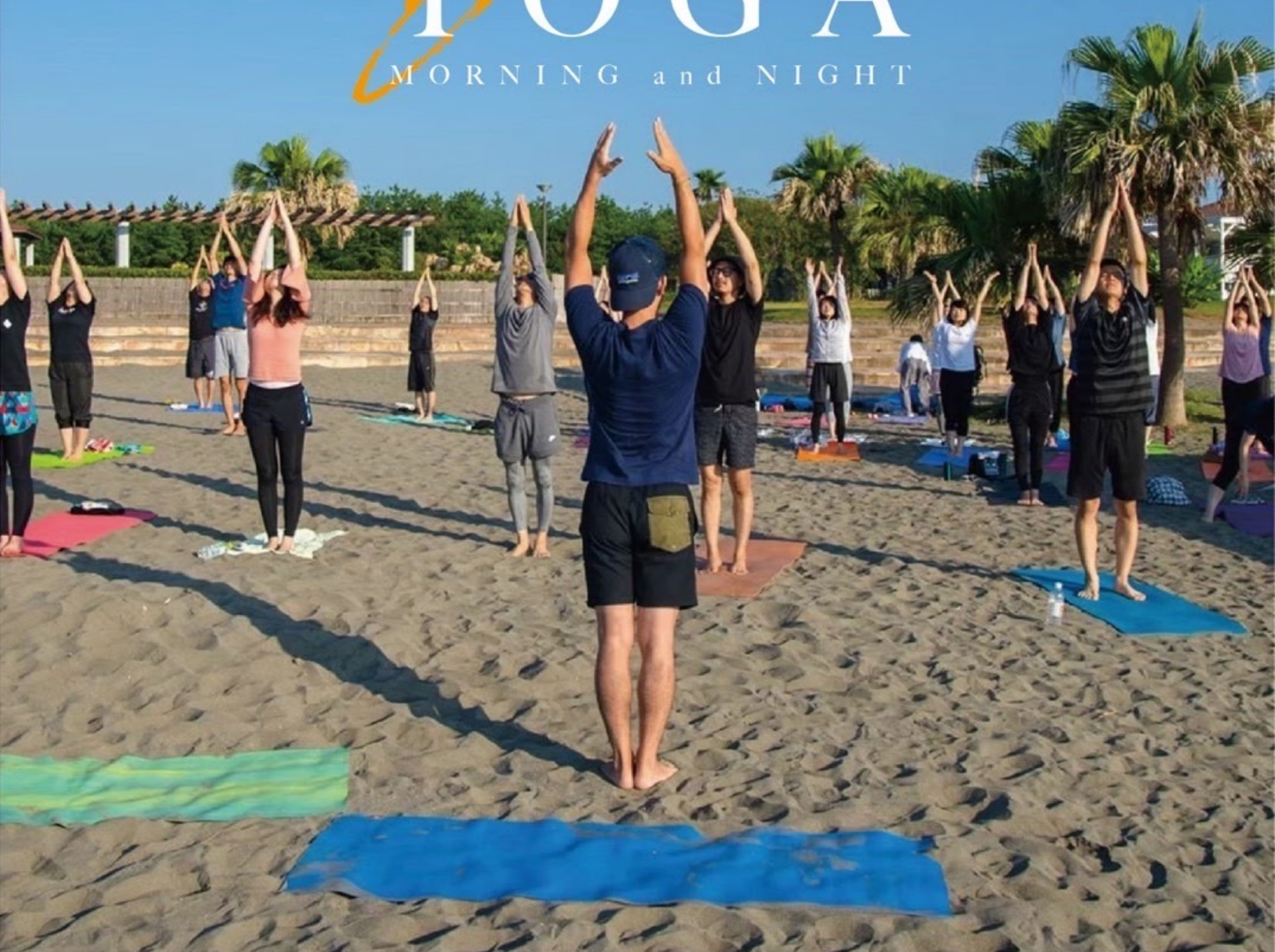


HITOTSUBA
Beach
YOGA
MORNING and NIGHT



日時 ——— 2024年7月～10月の毎週日曜日（朝 6:30～）・金曜日（夜 18:30～）
※毎週日曜日（朝）10月のみ 6:45～ ※雨天中止

会場 ——— みやざき臨海公園 サンビーチーツ葉

料金 ——— 1,000円（税込） ※未就学児無料 ※予約不要

持ち物 ——— ヨガマットもしくは大きめのバスタオル / 飲み物

問合せ ——— 090-3418-2769 / silkaid.yuya@gmail.com（担当：福留）

HITOTSUBA
Beach
YOGA
MORNING and NIGHT

今年で八年目を迎えるビーチヨガ。

日常からほんの少し離れた贅沢な時間。

日曜日の朝はちょびっと早起きして爽やかで有意義な一日を。

金曜日の夜は一週間頑張った自分に癒しのひとときを。

初心者の方も、お子様連れの方も、散歩中の方もお気軽にご参加ください。

Yoga studio silkaid



宮崎市街から西に車で10分。

silkaidの周りには高い建物が無く、窓からは見晴らしの良い風景が広がる。

それぞれが持つ異なる環境、その日の気分全てを暖かく包み込む。

日常にヨガを取り入れることで充実した生活が送れるよう、丁寧にサポートします。



ヨガスタジオ silkaid (シルクエイド) 主宰 福留 有哉

1992年宮崎生まれ。公務員として働きつつ野球部のコーチを勤める。

コーチ時代、ストレッチやトレーニングに導入するためにヨガを学び始め、その世界や哲学に触れ、より深く学びたいと思うようになる。RYT200 (全米ヨガアライアンス 200h) を取得し、2015年6月に宮崎市にヨガスタジオ・Silkaid (シルクエイド) をオープン。2019年から定期的にインドマイソール (KPJAYI) に滞在し更に学びを深める。

世界中のヨガ愛好者に支持されているヨガマットブランド・マンドッカのアンバサダーも勤める。

テレビ宮崎にてレギュラー番組「ヨガダイアリー」出演ほか、県内外の企業研修やワークショップ開催多数。

Instagram



@yuyafukudome



@beachyoga.miyazaki

当日、微妙な天候の場合はストーリーズなどで開催有無を随時お知らせをします。
最新の開催情報につきましてはそちらをご覧くださいませ。

Access



Google Map

みやざき臨海公園 サンビーチーツ葉

<https://mppf.or.jp/marineparks/sunbeach/>

宮崎市阿波岐原町前浜

企画に関するお問合せ：090-3418-2769 (silkaid 福留)

主催：指定管理者マリンパークス

共催：SILKAID
YOGA STUDIO