

波の音を聞きながら

# 白良浜でビーチヨガ体験



# SHIRAHAMA BEACH YOGA 2019

白良浜は2000年7月20日 ハワイ・ホノルルワイキキビーチと友好姉妹浜となり、世界最大の旅行口コミサイトトリップアドバイザーにて traveler's choice 2014 国内人気ビーチトップ10でランキング3位に選ばれました。



初心者の方、ご高齢の方でも無理なく参加できるプログラムです。

4月 7日 日 14日 日  
 5月 12日 日 26日 日  
 6月 9日 日 23日 日  
 9月 8日 日 29日 日  
 10月 6日 日 13日 日

お持ちいただくもの

ヨガマットをご用意しています。  
日除けのタオル、帽子、サングラス  
水分補給のお水などは各自お持ちください。

7:00am-8:00am

★開始 10 分前に白良浜のイルカシャワー前にお越しください

参加費：お一人様 **1,000 円**

※10 歳以上の方が対象となります。

ご宿泊の施設を通じてお申し込みください。  
参加費は宿泊施設にお支払いください。

Please book at your staying the hotel.

加盟施設以外にご宿泊の方、  
地元の方もご参加いただけます。  
白良温泉旅館協同組合までお問い合わせください。

※日の出時刻により時間変更や気象条件により中止となる場合があります。  
また予告なく講師の変更がある場合があります。

講師 吉田 早紀

プロフィール

2004年ハタヨーガ、  
2005年 アシュタンガヨーガを始める。  
2006年「Yoga Hawaii」にて  
全米ヨガアライアンス 200 時間指導者養成コース修了。  
2010年 IYC アシュタンガヨーガ指導者養成コース修了。  
2012年南インド・マイソールにあるアシュタンガヨーガ総本山  
KPJAYIにてサラスワティ師、2018年シャラート師の下でアシュタン  
ガヨーガを学ぶ。



2006年地元町内会の婦人会から指導をスタート。  
2013年 Ashtanga Yoga Tanabe を立ち上げ、定期的に講師を招き、  
ワークショップ等を主催しています。  
また同年より白良温泉旅館協同組合主催、「白良浜でビーチヨガ体験」  
の講師として活躍。  
現在は定期的にアシュタンガヨーガ神戸の清水誠也師の下で練習。東京  
や各地のワークショップにて勉強を続けながら田辺市内を中心に練習  
の一環としてヨーガを伝える活動をしています。

Ashtanga Yoga Tanabe アシュタンガヨーガ田辺

<http://ashtangayogatanabe.wixsite.com/ashtangayogatanabe>



しらほま 和み  
コンシェルジュ



fb.me/shirahamanagomi

白良温泉旅館協同組合

TEL.0739-42-2215 FAX.0739-42-3059

〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白良町 1650-1

<http://www.shirahama-ryokan.jp>

※しらほま和みコンシェルジュ：白良温泉旅館協同組合加盟の宿泊施設のスタッフが集まって和歌山でたくさんの楽しい思い出を作っていますようお手伝いをしています。