



ITOGAHAMA Beach Retreat

遠浅の砂浜ビーチでピラティス&クリスタルサウンド



遠浅の砂浜ビーチ「糸ヶ浜」で、自分のカラダに向き合う時間
ピラティスでゆったりと カラダとココロをととのえ
クリスタルサウンドの波動と波のリズムに呼応する
究極のリラクゼーションシーンは いつもと違う海辺の過ごしかた



※ヨガマットをお持ちください。動きやすい服装でご参加ください。

- 開催日
2024年9月14日(土) 10:30~14:00解散
- 行程
集合:糸ヶ浜海浜公園(10:30)
~砂浜ビーチでピラティス&クリスタルサウンド
~砂浜食堂でひとやすみ
(各自🚗で移動)
~大神ファームでお昼ごはん&おさんぽ...自由解散
📍ホテルソラージュSPAチケット

- 誘い人
ピラティスインストラクター 神 智子
クリスタルサウンドセラピスト 菅 宣子

- 予約先
ひじ町ツーリズム協会
☎0977-72-4255(8:30~17:00)