

Yoga & Pilates

Retreat Program

ヨガ・ピラティス リトリートプログラム

碧い海、やわらかな風、
輝く太陽の下で、
心と身体を解き放つ



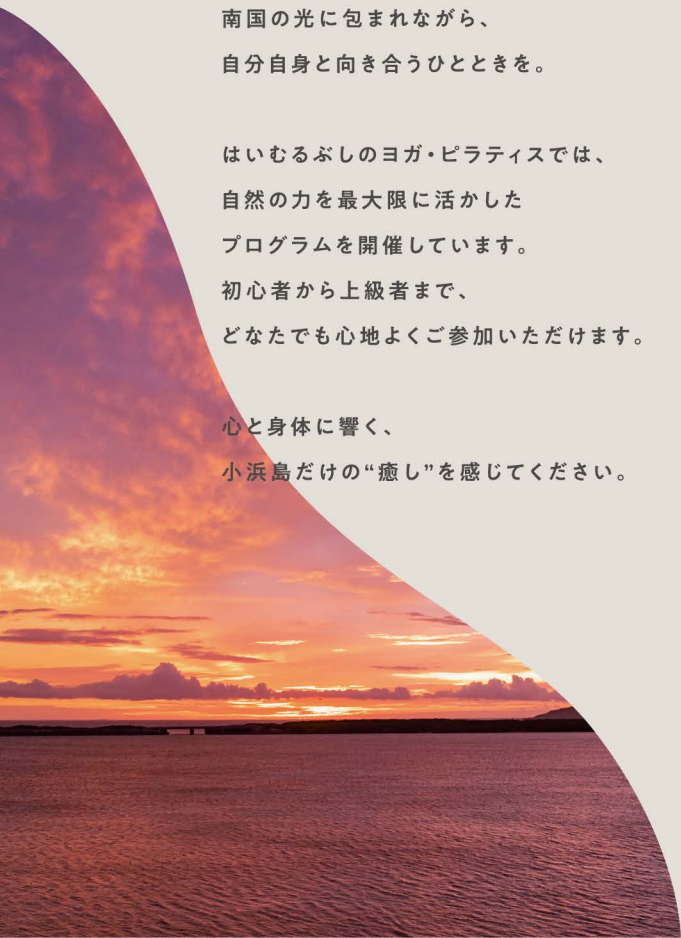
小浜島の自然と調和する特別なヨガ・ピラティス体験

自然に包まれる 究極のリトリート体験

白い砂浜、やさしい潮騒、
南国の光に包まれながら、
自分自身と向き合うひとときを。

はいむるぶしのヨガ・ピラティスでは、
自然の力を最大限に活かした
プログラムを開催しています。
初心者から上級者まで、
どなたでも心地よくご参加いただけます。

心と身体に響く、
小浜島だけの“癒し”を感じてください。



ここでしか 味わえない、特別な体験。

瞑想的で自然との一体感を味わうSUPヨガ、日常から離れて今ここに集中するマインドフルネスメディテーション、体幹強化と姿勢改善に効果的なリフォーマーピラティス、などリゾート感あふれるヨガ・ピラティス体験をご用意しています。

小浜島の自然がもたらす癒しは、ただの観光では味わえません。心地よい海風、波の音、鳥のさえずり、太陽のぬくもり———
それらすべてが、あなたの呼吸を深くし、意識を「今ここ」に戻してくれます。日常から少し離れ、身体を動かすことで得られる心の静けさ。この南の楽園で、自分だけの“再生の時間”を見つけてみましょう。



はいむるぶしでのヨガ・ピラティスプログラムは、世界屈指のヨガスタジオとして知られ全米ヨガアライアンス認定校でもある「Studio+Lotus8」が運営しています。

予約サイト





はいむるぶし
Studio+Lotus8

お問い合わせ
8:00-19:00

0980-85-3111(代)

※お電話でのご予約は承っておりません

プログラム詳細
ご 予 約

