

ストレッチ ヨガ

stretch yoga

2026

5/14(木)

5/28(木)

9:30~10:30

主催:株式会社linkworks

場所

石垣市総合体育館内武道場

参加費

1,000円

* 体育館入口の発券機で専用券を
1000円分購入して受付にお越しください

持ち物

動きやすい格好、水分、タオル

* 畳部分でのレッスンになりますので、ヨガマットはなくても大丈夫です。
持参してもOK!

対象

年齢制限なし

* お子様連れ大歓迎 ☺
インスタグラム or 電話でお申し込みください



講師：マドカ



アシュタンガヨガ石垣島主宰
・健康運動実践指導者
・日本フィットネスヨガ協会上級指導者
・IYC Ashtanga yoga TTC
その他ヨガ関連の資格多数 / ヨガ指導歴15年

TEL:0980-88-5292

(営業時間：9時～21時30分) * 火曜定休日



@ISHIGAKI_UNDOKOUEN