

深呼吸をしたくなる、満天の夜
イスに座って、ゆったりストレッチ

Planetarium
— イスYOGA —

7/25²⁰²⁶
[sat]

1部 11:00 / 2部 14:00

人と科学の未来館サイピア 2階サイエンスドーム



ご予約はこちら



< 申込み・問合せ先 > 岡山県生涯学習センター人と科学の未来館サイピア TEL 086-251-9752

- 予約専用フォームでお申込みの方は、上のQRコードからアクセスしてください。
- 電話またはメールでお申込みの方は、必要事項《代表者氏名・チケットの枚数・連絡先》をお知らせください。(開館時間: 9時~17時 / 休館日: 月曜・祝日の翌平日)

サイピア

検索



第一回 イスヨガプラネタリウム

心とカラダをゆるめるリラックスヨガ

Planetarium

— イスYOGA —

夏の夜空に流れる天の川。

プラネタリウムの星空の下で、
ゆったりと深い呼吸をしながら全身をほぐして、
心とカラダを健やかに整えましょう。

- *イスに座ってできるヨガは初心者の方にもおすすめです。
※ヨガマットは必要ありません。
- *伸縮性のある動きやすい服装や靴でお越しください。
※室内は冷房がまいているため、発汗量は控えめです。
※着替えスペースはありません。
- *手を広げますので、隣の席をあけてお座りください。
- *星空の解説はありません。全編ヨガのみです。

対象

高校生以上
※性別関係なし

定員

各回60名
※申込先着順
※全席自由席

参加費

1,000円
※当日現金のみ
※各種割引なし

7/25 2026 1部 11:00-12:00
[sat] 2部 14:00-15:00

会場

岡山県生涯学習センター
人と科学の未来館サイピアサイエンスドーム (2階)
〒700-0016 岡山市北区伊島町 3-1-1

申込先

*予約専用フォーム

右のQRコードからアクセスしてください。

*TEL 086-251-9752 (サイピア)

*メール info01@sci-pia.pref.okayama.jp

お電話・メールでご予約の方は、「イスヨガプラネタリウム」の予約とお伝えのうえ、代表者氏名・チケットの枚数・連絡先をお知らせください。



ヨガインストラクター
YUKI

倉敷 美観地区のヨガ教室
YOGA padmasaras

