

月明かりの下で楽しむヨガ。
今宵は夏の疲れをリセット。

Planetarium - イスYOGA -

10/3 2026
[sat]

人と科学の未来館サイピア 2階サイエンスドーム

各回 1,000円 (アクティブorリラックス)

★両方とも受講する場合は、1,500円

-1部-

9:30~10:30

アクティブ
コース

代謝UP・全身引き締め
体幹強化したい方へ

-2部-

11:00~12:00

リラックス
コース

自律神経の調整・深い呼吸
リフレッシュしたい方へ



予約受付中

- 予約専用フォームでお申込みの方は、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)



第二回 イスヨガプラネタリウム

ゆったり心地よく過ですヨガ

Planetarium

- イスYOGA -

秋の風が吹き始める頃。

しなやかに体を動かしながら、

体幹を鍛えてバランスを取り戻しましょう。

深い呼吸で体を内側から温めます。

- *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。
※室内は常温のため、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

中学生以上
※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

各回1,000円
※当日現金のみ
※2回両方参加の
場合500円割引

10/3 ²⁰²⁶ [sat] 1部 9:30-10:30
2部 11:00-12:00

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



WWW.SCI-PIA.PREF.OKAYAMA.JP