

「なにも考えない」「無になれる」自然のチカラ。

この心地よさを、あなたにも感じてほしい。



自然を肌を感じながら自分のカラダに意識を向け、
カラダをほぐし、伸ばし、引き締める、リラクゼーションエクササイズ。

砂丘に身をゆだね、ごろんと体をゆるめると、いつもと同じ空なのに、いつもとは違って見える。

初参加の方でも安心の静と動のプログラムになっています。



日本一の鳥取砂丘の大自然をココロとカラダで味わう体験を提供します。

No.1 砂丘フィットネス

✉ no.1sakyufitness@gmail.com
080-5756-4450 担当 / 石谷



このイベントは鳥取砂丘再生会議から鳥取砂丘新発見伝イベント補助金を受けて開催します。後援 鳥取県・鳥取市

「鳥取砂丘が日本一と言われるのはなぜ？」

面積が日本一なのではなく、砂丘本来の姿を残していて、
風と共に砂が動く“自然のままの姿”が
維持・保全されているからです。
言わば「生きている砂丘」だからです。



No.1砂丘フィットネスはわくわくギフトBOXが運営しています。
わくわくギフトBOX wakuwakugiftbox@live.jp



Web wakuwaku-giftbox.com
facebook.com/wakuwaku.gift.box



初参加の方でも安心の静と動のプログラム。



美 美 月 美 静 爽

5	水	木	金	土
30	1	2	3	4
5	6	7	8	9
10	11	12	13	14
15	16	17	18	19
20	21	22	23	24
25	26	27	28	29
30	31			

6	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26
27	28	29	30		

7	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

8	水	木	金	土
30	31	1	2	3
4	5	6	7	8
9	10	11	12	13
14	15	16	17	18
19	20	21	22	23
24	25	26	27	28
29	30	31		

5月19日(日) 17:00~ ジョフィット ビューティーエクササイズ
5月の爽やかな風の中でジオ(地球)の呼吸を感じながら、ココロもカラダもリフレッシュ。
山谷稔インストラクター

6月16日(日) 17:00~ ジョフィット ビューティーエクササイズ
砂丘の大自然の中でジオ(地球)の呼吸を感じながら、ココロもカラダもリフレッシュ。
山谷稔インストラクター

6月22日(土) 17:30~ 砂と波の満月 Yoga
キャンドルライト・満月が照らす神秘的な砂の世界でヨガします。自分のカラダに意識を集中させて、「なにも考えない」無になれる砂丘を感じてください。
井上陽子インストラクター

7月21日(日) 17:00~ ジョフィット ビューティーエクササイズ
夏のサンセットの香りの中、ジオ(地球)の呼吸を感じながら、ココロもカラダもリフレッシュ。
藤原真由美インストラクター

7月27日(土) 17:00~ サンセット Yoga
穏やかな波・太陽の光につつまれた砂丘の夕日を目の前にしてヨガします。自分のカラダに意識を集中させて、「なにも考えない」無になれる砂丘を感じてください。
いずみインストラクター

8月4日(日) 6:00~ モーニングカフェ付(別途600円)
san in サンライズ JAPAN Yoga in 鳥取砂丘

夏季限定特別企画

雨の場合も、天然のミストととらえ、濡れた大地や風の薫りも含めたすべてを感じていただく全天候型プログラム。
足跡のない朝の砂丘でヨガします。静寂な朝の香り、太陽の光を浴びて元気をチャージしましょう。ウェーブストレッチリングを使用した、セルフケアも加えてカラダを目覚めさせます。エクササイズ後は、そのまま砂丘で朝ごはんを食べる「美と健康にいい」夏季限定特別企画です。
澤晶子・ERIKOインストラクター

8月18日(日) 6:00~ モーニングカフェ付(別途600円)
san in サンライズ JAPAN Yoga in 鳥取砂丘

夏季限定特別企画

雨の場合も、天然のミストととらえ、濡れた大地や風の薫りも含めたすべてを感じていただく全天候型プログラム。

8月24日(土) 17:00~ ジョフィット 夕日と月光美エクササイズ
夏の終わりを感しながら、砂丘の大自然の中でジオ(地球)の呼吸を聴き、ココロもカラダもリフレッシュ。いずみインストラクター

- ◇9月21日(土)16:00~ タヤケムーンライトヨガ ◇9月29日(日)15:00~ ジョフィットビューティーエクササイズ
- ◇10月13日(日)15:00~ ジョフィットビューティーエクササイズ ◇10月19日(土)16:00~ ジョフィット満月ビューティーエクササイズ
- ◇10月27日(日)15:00~ ジョフィットビューティーエクササイズ ◆計13回実施

※自然が相手のため、天候によってはイベントタイトルのイメージに添えない場合があります。ご了承をお願いします。

参加費	2,000円 ※ヨガマットレンタル費及び、保険料込み。ウォーター付き。当日お支払いください。	時間	約70分
集合場所	鳥取砂丘市営駐車場内 鳥取砂丘パークインフォメーション前 ※市営駐車場をご利用の場合、駐車料金500円が必要です。	イベント開始30分前より受付を開始します。 砂丘内を歩いて現地まで移動しますので、お早めの集合をお願いいたします。	
定員	35名 ※8/4Sun, 8/18Sunのみ50名	その他	気候に合わせた動きやすい服装でご参加ください。
雨天の場合	砂の美術館横、サンドバルとっとり2F室内での、アロマ&キャンドルライト空間スペシャルレッスンとなります。 ※8/4Sun, 8/18Sunは除く。	好評参加受付中!	



なんだろう?と感じたら、お問い合わせはお気軽に。

お問い合わせをいただいた方全員に、オリジナルステッカーをプレゼント!
数に限りがあります。無くなり次第終了。

なんだろう?と興味を持たれた日程

その日程に対する素朴な疑問質問

お客様のお名前

お客様のご連絡先 (TEL 又は FAX)

上記をご記入後、この用紙をそのままFAXするだけ!

FAX 0857 (53) 1945

またはメールで! no.1sakyufitness@gmail.com