

聖地  
リゾート  
和歌山

白良浜は 2000 年 7 月 20 日ハワイ・ホノルルワイキキビーチと友好姉妹浜となり、  
世界最大の旅行口コミサイトトリップアドバイザーにて Traveler's choice 2019  
国内人気ビーチトップ 10 でランキング 4 位に選ばれました。



波の音を聞きながら

2025

ビーチヨガの聖地  
白良浜

# 白良浜ビーチヨガ

初心者の方、ご高齢の方も  
無理なく参加できるプログラムです。

## 開催日

4月13日・27日  
5月11日・25日  
6月8日・22日  
9月14日・28日  
10月12日・26日

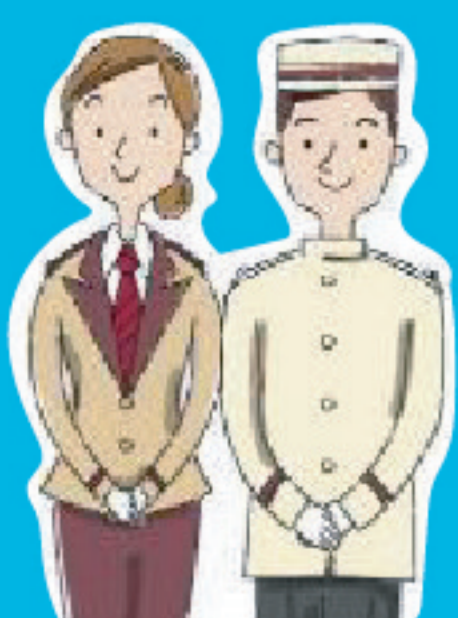
※すべて日曜日です。

参加費 (税込)  
お一人様 **1,000 円**

- 10 歳以上の方が対象となります。
- ご宿泊の施設を通じてお申し込みください。
- 参加費は宿泊施設にお支払ください。

Please book at the hotel where you are staying.

加盟施設以外にご宿泊の方、  
地元の方もご参加いただけます。  
白良温泉旅館協同組合までお問い合わせください。



しらほま  
コンシェルジュ



Facebook

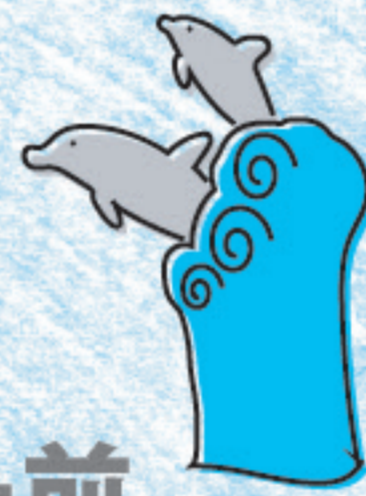
## 開催時間

あさ **7:00-8:00**

集合時間 **6:50**

集合場所 **白良浜**

イルカシャワー前



ヨガマットは  
ご用意しています

日よけのタオル、帽子、  
サングラス、水分補給の  
お水等は各自お持ち  
ください



## 講師

小竹 京子 (SHANTI KUTIR YOGA JAPAN 主宰)

IYC/ハタヨガ指導者 / Sivananda Yoga instructor

日本アーユルヴェーダ学会認定 セルフケアアドバイザー

インド・ベトナム・タイ・東京などのSivananda Yoga Ashram(center)に滞在しヨガを学ぶ。

国内外で勉強を続けながら自身のヨガを深め、2013年から和歌山県内にて指導・活動をしている。

※日の出時刻により時間変更や気象条件により中止となる場合があります。  
また予告なく講師の変更がある場合があります。

白良温泉旅館協同組合

TEL.0739-42-2215 FAX.0739-42-3059

〒649-2211 和歌山県西牟婁郡白良町 1650-1

<http://www.shirahama-ryokan.jp>

※しらほまコンシェルジュ：白良温泉旅館協同組合加盟の宿泊施設のスタッフが集まって  
和歌山でたくさんの思い出を作っていただけますようお手伝いをしています。