



イルカの空中散歩

～絶景で朝ヨガ～

第 298 号

担当：岩谷



皆さま、こんにちは！本日も天草エアラインにご搭乗いただきまして誠にありがとうございます😊
10月になりましたが、体調はいかがでしょう？10月は季節の変わり目であり、日中と夜間の寒暖差の影響で疲れを感じやすい季節です。疲れにくい体づくりといえば運動！ということで、今回はヨガで体を動かしてきました！

天草市佐伊津町にあるプライベートヨガ教室「MILANA YOGA」様でヨガの体験をしてきました。ここは緑に囲まれ、目の前には島原の雲仙が見える素敵なお家でヨガレッスンを受けることができます。

今回受けさせていただいたレッスンは「ハタヨガ」というもので、体を動かすことに重点をおいたヨガでした。動くポーズと静かなポーズを呼吸合わせて行うことで、朝からエネルギーを高めていくヨガレッスンでした。朝からエネルギーを高めることで、1日中元気で過ごせることができるそうですよ。🌸



「アルダマツチェンドラーサナ」

効果：姿勢改善

消化機能改善

ウエスト痩せ



「ヴィラバドラーサナⅠ」

効果：足の強化

体幹強化



ヨガはゆっくりと動くので、簡単そうに見えますが、1つ1つの筋肉を使いながら、呼吸を合わせるので、意外と体力を使います。普段動かさない筋肉を使うポーズや、スムーズにとれないポーズもありましたが、先生のフォローのおかげで、うまくポーズをとることができました！レッスンの前半は体が硬く感じていましたが、後半は体が柔らかくなっているのを感じ驚きました。普段使わない筋肉を動かして、体がポカポカ😊リラックスすることができました。先生が優しく教えてくださるので、ヨガをしたことのない初心者さんも1日で上達できますよ🌞今回朝ヨガを受けましたが、夜ヨガなど他の種類のレッスンもございますので、皆さまも体験に行かれてみてはいかがでしょうか？♪



🏠 「MILANA YOGA」

● 熊本県天草市佐伊津町 1426-7

初回体験 2000 円 ドリンク付き

詳しくは Instagram をご覧ください🔍

Instagram：@MILANAYOGA_



ヨガ体験を受けさせていただいたお家には、カフェもございます。
朝から沢山体を動かして、お腹がすいたということで、おすすめメニューのバジルパスタをいただきました。😊🍴色鮮やかでバジルの爽やかな香りが最高♥このバジルパスタは、自家製のバジルと季節の野菜を使用されているそうです。他にも可愛いケーキやフルーツたっぷりのアサイーボウルなどのデザートメニューもございます。皆さまも是非「天草カフェ space かるでら」で素敵なひとときを過ごされてみてはいかがでしょうか？☀



🏠「天草カフェ space かるでら」

📍熊本県天草市佐伊津町 1426-7

🕒12:00~16:00

定休日：水曜日、木曜日

Instagram：@SPACE_KARUDERA



アサイーボウル

バジルパスタ



トマトパスタ

AMX INFORMATION

天草空港発

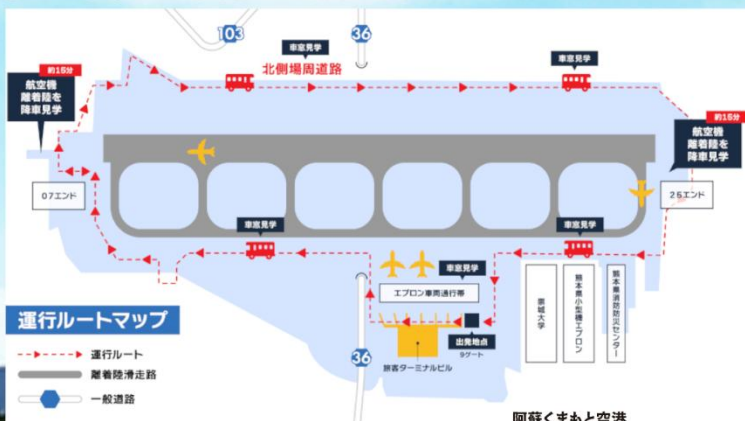
阿蘇くまもと空港そらよかツアーに参加しよう！プラン

普段は立ち入ることのできない阿蘇くまもと空港の制限区域エリアをバスで巡るバスツアーに天草から参加しませんか？



旅行代金お一人様あたり

8,500円



阿蘇くまもと空港

そらよかツアー

2025年11月23日(日)日帰り 8名様限定募集

日程：天草空港9:25集合 各自で天草エアライン201便の搭乗手続

天草空港9:55発AMX201便→阿蘇くまもと空港着 着後フリータイム

12:30~13:30 🚌 阿蘇くまもと空港そらよかツアー参加 🚌

阿蘇くまもと空港14:50発AMX202便→15:15天草空港

旅行代金：お一人様あたり8,500円

※ 4才~11才1,000円引き3才以下はQRコード内のツアーチラシをご覧ください。

旅行諸条件：○最少催行人数：1名(最大8名程度) ○添乗員：あり ○食事：昼食なし

○利用航空会社：天草エアライン

旅行代金に含まれるもの：

○天草空港→熊本空港間の往復航空券(変更不可) ○熊本空港旅客サービス施設使用料

○阿蘇くまもと空港そらよかツアー参加料

ツアーチラシ(詳細)は、こちら→

