

「令和7年大船渡大規模火災支援  
チャリティーイベント」

SDGs



国際ヨガデー  
International Day of Yoga



# 浄土ヶ浜 トレッキング & ビーチヨガ

2025

7/6

(日) 9:00 ~

ビーチクリーン  
きれいな海を  
未来に残そう!



ネイチャートレッキングで、浄土ヶ浜の美しい景色と森の空気を  
全身で感じながら、楽しくごみ拾い。  
そのあとは、エネルギーあふれるメインビーチで海を感じるヨガタイム。  
自然とつながる特別なひとときを、ぜひ一緒に。

収益の一部を、令和7年大船渡大規模火災支援募金に寄付いたします。

参加費 大人 500 円  
就学前・学生は無料

主催：国際ヨガデー岩手 みやこ実行委員会（カズミスタジオ・NPO 法人みやっこベース）  
共催：宮古市三陸ジオパーク推進協議会 後援：宮古市教育委員会  
協力：浄土ヶ浜ビジターセンター

お問合せ：カズミスタジオ ☎ 0193-77-5633 E-mail: studio@kazumi-yoga.com



詳しくはHPにて

## ➡ 当日のガイド&インストラクター



○ネイチャーガイド  
一般社団法人浄土日和  
佐々木洋介 さん

「さながら極楽浄土の如し」と言われる幻想的な景観、浄土ヶ浜の成り立ちや四季ごとにみられる動植物のネイチャーガイドで楽しめます。



○インストラクター  
津田秋香 さん

古(いにしえ)の先人が辿り着いた地、浄土ヶ浜でのインド式ヨーガで天地自然の歴史を体感しましょう。



○インストラクター  
カズミスタジオ  
佐藤和美 さん

浄土ヶ浜の大自然と潮の香りの中で、古来から伝わる自己整体系タイ式ヨガルーシーダットンのヨガで、身体を動かし、リフレッシュ。日頃のストレスを解消します。

## ➡ 当日のスケジュール ※おおよそのスケジュールです。

集合 09:00 第一駐車場 浄土ヶ浜ビジターセンター付近

09:00～09:40 メインビーチまで散策

10:00～11:30 メインビーチでのトレッキングヨガ

11:30～12:00 浄土ヶ浜ビジターセンターまで散策

12:00～ 浄土ヶ浜パークホテルで食事交流会 (※希望者は、事前申込が必要です。)

※メインビーチには車では入れませんので、専用駐車場にご駐車ください。

※駐車場からメインビーチまで徒歩 20 分くらいです。

## ➡ 持ち物

- ① ヨガマット (それに代わるもの)
- ② レジャーシート (ヨガマットの汚れが気になるとき下に敷きます)
- ③ 飲み物 (水分補給)
- ④ フェイスタオル (汗拭き・ポーズの補助)
- ⑤ ゴミ袋
- ⑥ 軍手
- ⑦ 火ばし (あれば便利)

## ➡ 雨天の場合

清掃活動は中止

浄土ヶ浜ビジターセンターにてヨガと浄土ヶ浜のお話

09:00～10:00 浄土ヶ浜のお話 (佐々木洋介さん)

10:00～11:00 ヨガ

11:00～解散・施設内見学などもできます。

12:00～浄土ヶ浜パークホテルでの食事は予定通り。

※雨天の場合の持物は、ヨガマット・飲み物・フェイスタオル

## ➡ 参加資格・定員・申し込み方法

どなたでもご参加いただけます。定員は特に設けておりません。  
お子様連れの方は、安全面にご配慮いただけますようお願いいたします。  
お申し込みは不要ですので、集合時間にお集まりください。

### ランチ交流会

ランチ交流会への参加には、事前のお申し込み (予約) が必要です。

会場の席を予約する必要があるため、

必ずカズミスタジオまで、ご予約をお願いいたします。

浄土ヶ浜パークホテル 2025 年 7 月 6 日 (日) 12:00～  
予約の締め切り 7 月 3 日 (木)

お食事代は各自ご負担いただきます。ピュッフェ形式です。料金は次のとおりです。

・おとな 1,870 円。(65 歳以上 1,670 円)

・お子様連れの場合は、小学生年 900 円。4 歳から 6 歳 500 円。

キャンセルにつきましてはポリシーを設けております。

前日は 80%、当日のキャンセルは 100%の料金を頂戴いたしますので、ご了承ください。