

# Beach Yoga

SEA DAYS アウトドアフィットネスクラブ  
北条海岸ビーチヨガ  
予約 0470-29-5380

7月16日(土)から8月28日(日)まで  
毎週土曜夕方・日曜朝に開催!

サンセットビーチヨガ 土曜 17:30-18:30  
モーニングビーチヨガ 日曜 6:30-7:30  
参加費 1,800円 (税込1,944円)



夕陽に染まる空と波音に包まれる、太陽の下で思いっきり深呼吸する。  
館山で一番気持ちいい時間を過ごせる、北条海岸のビーチヨガ体験。

穏やかな波と鏡のように澄んだ美しい水面から「鏡ヶ浦」とも呼ばれる、館山湾・北条海岸。2014年にオープンしたアウトドアフィットネスクラブとカフェの複合施設「SEA DAYS」では、「北条海岸の魅力を多くの人に伝えたい」と、毎年、夏の風物詩としてビーチヨガを開催している。

心地よい海風が暑さを和らげる土曜の夕方、“日本の夕陽百選”にも選ばれた美しい夕陽と向き合うように「サンセットビーチヨガ」がはじまった。BGMは寄せては返す波の音。ヨガの動きに合わせて呼吸をゆっくり深めていくと、自然と心は穏やかになり、夕陽に染まる広い空に包み込まれるような優しい気持ちになる。

館山に旅行中の女性3人組は「ホテルの人のおすすめで参加して、すっかり海に癒されました。ヨガの前にカフェで飲んだスムージーも美味しかったし、明日も早起きしてモーニングビーチヨガに参加します。東京でもヨガスタジオに通っているけど、こんな開放感は味わえないから」と、自然と溶け合う楽しさを満喫した様子。

地元から参加した女性は「ビーチヨガって、沖縄とかハワイでやるものだと思ってました」と笑う。「実は北条海岸に来ること自体、本当に久しぶりで。ビーチヨガに参加したら、見慣れた海が本当に特別なものに感じられました。近くに住んでいるのに、この海の素晴らしさを忘れていたのかもしれない。来週は帰省する友達を誘って参加したいです」と、すっかりした笑顔で教えてくれた。

日曜も早朝から「モーニングビーチヨガ」が行われる。朝日を浴びてキラキラと輝く水面、砂浜を吹き抜ける爽やかな潮風。空気が澄んだ晴れの日には、海に向かって富士山が顔を出すことも。1日のはじめにヨガを楽しみ、太陽の下で思いっきり深呼吸すると、身体が硬いことなんてまったく気にならない。心がすっきりと軽くなり、新しい活力に満たされるような心地よさを味わえるからだ。

北条海岸の新しい魅力を教えてくれる、ビーチヨガ体験。広い海と空、目の前の豊かな自然に身を委ねれば、ここでしか味わえない特別な時間が流れ出す。

## ■ビーチヨガ開催要項

サンセットビーチヨガ 会場:北条海岸

7月16日、23日、30日、8月6日、13日、20日、27日 土曜日 17:30~18:30

モーニングビーチヨガ 会場:北条海岸 芝生広場

7月17日、24日、31日、8月7日、14日、21日、28日 日曜日 6:30~7:30

参加費 1,800円 (税込1,944円/ヨガマットレンタル無料、ロッカー&シャワー利用可)

集合場所 SEA DAYS アウトドアフィットネスクラブ 千葉県館山市北条 2307-52

ご予約・お問い合わせ TEL:0470-29-5380

- ・ご参加は18歳以上の方が対象になります。
- ・電話または店頭でご予約の際、ご希望日、お名前、お電話番号、参加人数をお申し付けください。
- ・タオル、水、熱中症対策のための帽子やサングラス等をお持ちください
- ・SEA DAYS アウトドアフィットネスクラブで各回30分前から受付を開始します。
- ・開催時間10分前に会場へ移動しますので、早めにお越しいただき、受付で事前に参加費をお支払いください。
- ・強風・雨天が予想される場合、中止となります。中止の場合は、サンセットヨガは当日11:00まで、モーニングヨガは前日18:00までにお電話でご連絡します。
- ・天候が急変した場合は、直前に中止の判断をすることもございます。あらかじめご了承ください。



併設のカフェ「SEA DAYS COFFEE」では、自家製グラノーラをトッピングした「アサイーボウル」などのヘルシースイーツが充実。ヨガの前後には、スムージーで身体が喜ぶヘルシーな美味しさを味わって!



地元の旬野菜をたっぷり使ったヘルシーな手作りデリから、お好みの主菜・副菜を選べるデリランチは税別890円から。テイクアウトして屋外席や海でランチを楽しめば、ピクニック気分が味わえます。



波の穏やかな北条海岸では、夏季限定でSUP(スタンドアップパドル)や6人乗りのアウトリガーカヌーの体験プログラムも開催(すべてウェブ予約制)。開催日時のご確認は、seadays.jpでどうぞ。



SEA DAYS 〒294-0045 千葉県館山市北条2307-52 TEL 0470-29-5380

カフェ営業時間 火曜日~金曜日:10:00-17:00(L.O.16:30) 土・日・祝祭日:10:00-18:00(L.O.17:30)

休館日 月曜日(月曜日が祝祭日の場合は火曜日)および、年末年始 \*ランチタイムは11:00-15:00となり、ランチタイム以外はドリンク・スイーツメニューのみのご提供となります

館山駅西口から徒歩5分 三軒町休憩所北側交差点すぐ、セブンイレブン館山北条海岸通り店の裏手に無料駐車場(25台)がございます 無料Wi-Fi&PC用電源完備 屋外席あり

<http://seadays.jp> <http://club.seadays.jp> [facebook.com/seadays.jp](https://facebook.com/seadays.jp) [instagram.com/seadays.jp](https://instagram.com/seadays.jp)