

# 岩盤

# ヨガ レッスン

2019年



女性限定



◆ヨガ60分+岩盤浴30分◆  
 (温泉利用) 1,000円  
 (限定利用) 1,800円

※限定利用者は温泉入浴不可ですが館内利用は可能です!

朝ヨガ 10:30~11:30 (岩盤浴11:30~)  
 夜ヨガ 20:00~21:00 (岩盤浴20:00まで)

※料金に水は含まれておりません(別途販売500ml1本120円)

## Jan

S	M	T	W	T	F	S
		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		

※2日・4日・14日は特定日、祝日の為、開催いたしません。

朝ヨガ 16日(水) 18日(金) 28日(月) 30日(水)  
 夜ヨガ 7日(月) 9日(水) 21日(月) 23日(水)

### 朝の部

月曜…コア&ストレッチ(講師:youko)  
 水曜…アンチエイジング(講師:youko)  
 金曜…リラックス(講師:Risa)

無理なく、心地よく太りにくい身体づくりをお手伝いします  
 身体のラインを修正し、内側から若返りを行います  
 免疫力を上げて健康な身体をつくることを目指すレッスンです。

### 夜の部

月曜…ビューティ(講師:関口、曾我)  
 水曜…デトックス(講師:三宅)

ヨガの呼吸法に合わせながら基本的なアーサナ(ポーズ)を丁寧にやっていきます  
 “内側から綺麗に”をコンセプトに…身体と心の浄化をお手伝いいたします

※都合により急遽講師が変更となる場合もございますので予めご了承ください