

朝のせいたく、夕方のごほうび。



早朝高原 ヨガ体験

みどりの香りに包まれてココロとカラダをデトックス。
朝の空気を吸いながら、夕方の風に揺れる草木のそよぎ
を聴きながらヨガを体験しませんか。
日頃の疲れやストレスを解放しましょう。

日時 7/29(Sun) 8/5(Sun) 8/19(Sun) … 7:00～

8/11(Sat) 8/12(Sun) 8/15(Wed) … 7:00～ / 16:00～ ★朝・夕2回開催

場所 安比の森 ふれあいの丘デッキ（事前にホテル安比グランド前に集合）





安比高原のおいしい空気を深呼吸。

お申し込み

各開催日前日17:00まで(事前予約制)

※当日でも空きがあればご利用いただけます。

料金

お一人様 1,500円(税込)

ご精算は、ホテル安比グランドフロントにてご予約またはご利用前をお願いします。
なお、安比エリアホテルにご宿泊の方はお部屋づけも可能です。

定員

最大 20名

※参加資格者は中学生以上です。
※初心者～経験者まで男女どなたでもご参加いただけます。
※通院中の方は医師の許可のもとご参加ください。
※妊娠中・出産後半年の方はご遠慮ください。

kana

もともと体が硬く、無理なダイエットを繰り返す中で始めたヨガ。単なる体操ではないその奥深さに衝撃を受け、練習を始める。

実践を通して自身の考え方や心の在り方の変化を実感し、海外にて全米ヨガアライアンス RY200 取得後、岩手県内でヨガを伝えている。

HP <http://www1.one-yoga.net>

レンタルヨガマット
虫除けアロマ込み!

担当
講師



スケジュール

★7:00 開催時

6:45 ホテル安比グランドロビー集合
7:00 会場移動・ヨガ体験開始
8:15 終了 解散

★16:30 開催時

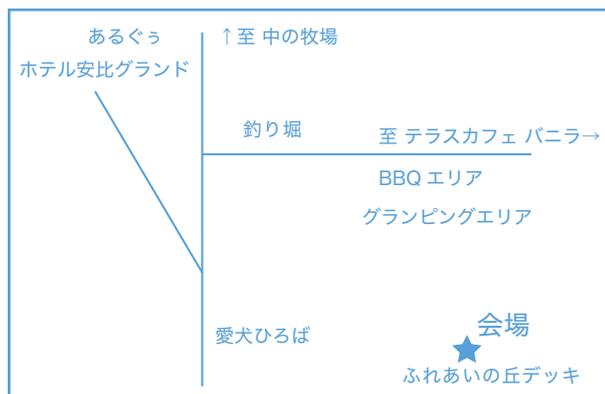
16:15 ホテル安比グランドロビー集合
16:30 会場移動・ヨガ体験開始
17:45 終了 解散

※集合時間前にご精算をお済ませください。
※天候等の状況により場所が変更になる可能性があります。
※動きやすい服装でご参加ください。
※日差しが強い場合がございます。
日焼け対策を各自でお願いします。

ヨガ後のお楽しみ!
デトックス効果のある
貴重な白樺樹液付き!



MAP



お申し込み・お問い合わせ



安比高原

028-7396 岩手県八幡平市安比高原
ホテル安比グランドフロント TEL 0195-73-5011