

6/24 (土)
開催

半年に1度の
特別な一日!!

玉ノ湯HOT&コラーゲンヨガ

スペシャル レッズンデー!!

参加にはご予約が必要です
6/1(木)より受付開始!

3レッスン
+入泉料込

温泉は何度でもご利用いただけます

¥2,500

(税込)

ご予約・お問い合わせ Tel: 0562-39-4126

営業時間: 全日 9:00~24:00(最終受付 23:30)



スペシャルレッスンをデータイムスケジュール

★マークは強度をあらわします

2017年6月24日(土)開催/6月1日(木)より予約受付開始!!

全てのヨガレッスンはHOTヨガです! レッスン45分 座学: 女性ホルモン講座のみ1時間

①	8:00~8:45	朝ヨガ	ともこ
ヨガ	★★	代謝の上がりやすいタイミングに元気に動く事で体調を整え、1日を健やかに過ごせます。心と体が目覚める心地良さを体感して下さい。	
②	9:15~10:00	インナービューティーヨガ	ゆかり
ヨガ	★	「いつまでも女性らしく」をテーマに女性ホルモンのバランス、骨盤矯正をメインにポーズを構成したレッスン。アンチエイジング効果で、いつまでも輝きたい方におススメです。	
③	10:30~11:15	シェイプアップヨガ	たまちゃん
ヨガ	★★★	連続的な立ポーズでお腹、下半身、二の腕など気になる部分を引き締めます。たっぷり汗をかいてメリハリボディを作りましょう!	
④	12:00~13:00	女性ホルモン講座	なおみ先生
座学	♡	自分のカラダの仕組み、ご存知ですか?? なかなか詳しく聞きにくい子宮・卵巣・生理・更年期など女性が気になる内容をわかりやすくお伝えします。女性ホルモンを整えて毎日をHappyに過ごしましょう♡	
⑤	13:30~14:15	骨盤リセットヨガ	Eriko
ヨガ	★★	腰痛、冷え症、下半身太りなど様々な不調の原因となる骨盤周りのゆがみを調整して本来の快適な身体を取り戻しましょう。	
⑥	14:45~15:30	骨盤調整ヨガエクササイズ	kikuko
エクササイズ	★★★	音楽に合わせて大きく体を動かし骨盤周りをしっかり動かし整えます。脂肪燃焼効果も期待でき、痩せやすく太りにくい体質づくりを期待できます。	
⑦	17:00~17:45	美筋コンディショニングヨガ	RYU
ヨガ	★★	深い呼吸で筋肉をしなやかにリラックスさせ、コアを安定させて美しいボディーラインと姿勢を手に入れましょう。元気で疲れにくい身体をつくりましょう。	
⑧	18:15~19:00	スーパーダイエットトレーニング	MIHO
トレーニング	★★★★	ヨガじゃない! ちょっとキツイ!! スーパーダイエットトレーニングでメリハリボディを作りましょう♡ 大人気講師MIHO先生の産休明け復帰第一弾レッスンです。ご期待ください。	
⑨	19:30~20:15	旅ヨガ	Hiromi
ヨガ	★★★	伝統的なヨガのポーズを段階を踏んで実践していきます。クラスの中で徐々にチャレンジポーズへと向かいます。Enjoy Yoga Life!!	

持ち物: 汗拭きタオル、バスタオル(ヨガマットの上に敷きます)、飲みもの
汗をかいても大丈夫な服装(沢山汗をかきますのでレッスン毎のお着替えをお勧めします)

注意事項: 上記のうち参加3レッスンを決めてご予約下さい(座学も含む)

2017/6/1(木)より予約開始。

お風呂は何度でも入り放題です。

ヨガバス提示で、外出もOKです。

1つだけのレッスン参加の場合は参加料1,000円となります。

(※入浴料は別途必要となります。)

ご予約・お問合せ

天然温泉 丸屋 玉ノ湯 (0562)39-4126