

Grand Open 記念イベント

# 翔峰で SPA・YOGA

スパ・ヨガ

翔峰で楽しむ ヨガ! 温泉! 食事!

～初めてヨガをされる方から経験者まで、どなたでも楽しめるヨガです～

## SPA・YOGA (スパ・ヨガ) の詳細

期 日: 2018年6月17日(日)

スケジュール: 【要事前予約】

受付 10:00～

ヨガ 10:30～11:30

昼食 12:30～

※豆腐・湯葉・蒟蒻・りんごなどを使用したヘルシー弁当

定 員: 50名(予約は前日まで受付)

場 所: 2階 橘(豊会場)

料 金: 6,000円(受講料+入浴+食事)

準備物: 動きやすい服装、ヨガマット

※ヨガマットをお持ちでない方は代用としてバスタオル貸出

その他: 売店 10%割引券付



## 講師プロフィール

【講師: 青木トモヒト】

二分脊椎症という難病で産まれる。主に下半身に障害の出る病気で、幼い頃は上手く歩くことが出来なかったが、カイロプラクティックや食生活の改善により大幅な改善があり、病気の影響は殆ど無くなり運動も出来る身体になる。自身の経験により、病気になってから治療するよりも、健康的な生活を維持した方が理想的だと感じていた時にヨガと出会い、心と身体に包括的に作用するヨガの魅力に魅せられ、ヨガを伝えはじめる。加えて、自分自身が経験した二分脊椎症の予防啓蒙活動も行う。

【資格】全米ヨガアライアンス 200 (RYT200)、予防医学指導士



お食事はヘルシー弁当



翔峰自慢の大浴場がご利用できます。  
11:30~16:00 タオル・バスタオル付

信州松本 美ヶ原温泉

翔峰  
Shoho

〒390-0221 長野県松本市里山辺 527

ご予約・お問合せ

☎ 0263-38-7755

※標記の金額は税込です。写真はイメージです。