

この春、新しい事にチャレンジする絶好のチャンス！ 自分で出来る、季節の変化に負けない体づくり

まず第1回目は
5月20日(日)

春は冬に取りすぎた栄養分や溜まった毒素を排出(デトックス)しやすい時期です、
ヨガで身体を動かす事でデトックス効果が高まります。

「デトックスヨガ」
とは？

静かで落ち着いた空間で、集中して取り込む事で、
普段の生活習慣を少し見直し、
体調を崩しやすい季節でも、
必ず自分で体調管理が出来るようになります。



※料理はイメージ写真です

冬場にこわばった身体、ヨガで汗をかいた後は温泉でリフレッシュ、身体の中からも外からもデトックスしましょう

弘前ヒロロ2階ヨガスタジオ「リライト」プレゼント

「デトックスヨガ&ヘルシーランチ in 花禅の庄(黒石温泉郷)」

当日のスケジュール

10:30~受付

11:00~12:00「デトックスヨガ」

12:00~温泉入浴、食事

各自解散

開催場所

花禅の庄 2階大広間

基本料金 (ヨガレッスン+温泉入浴)

・リライト会員様 **¥1,500**

・一般のお客様 **¥1,700**

更に特製「ヘルシーランチ」付の場合は **+ ¥1,500**

※インストラクター、栄養士が提案する「ヘルシーランチ」は日頃の食生活を見直すヒントになるはず！
「リライト」監修の下、花禅の庄で提供致します。



※全て税込み・貸したタオル付き



ご予約・お問い合わせは

TEL 0172(54)8226

↑↑↑
お得な情報配信中
会員登録して、メールDM希望に
チェックしてください！！

(有)黒石観光ホテル

〒036-0412青森県黒石市袋字富山64-2

花禅の庄 検索

