

SPA de メンテ



ヨガやストレッチポールで身体をほぐすことで血液の循環をよくし、温泉パワーでココロとカラダのメンテナンスを行います。



と き 第2、4土曜日 14:00~15:00

ところ 瀬波温泉の旅館・ホテル ※毎回、開催宿が変わります

対象者 瀬波温泉の旅館・ホテルの利用者

どなたでも

先着 20名

参加費 瀬波温泉の旅館・ホテル宿泊者 : 600円

希楽々会員(前日までの申込) : 600円

ビジター(前日までの申込) : 1,000円

当日申込(宿泊者以外) : 1,100円

上記金額は教室参加費及び開催宿の入浴料です。

持ち物 飲み物、タオル、動きやすい服装 ※作務衣(1着300円)で貸出いたします

ヨガマット等は無料で貸出いたします

申込み 瀬波温泉の旅館・ホテル宿泊者は各宿のフロントに当日13時までお申込み下さい。

希楽々会員及びビジターは前日まで瀬波温泉旅館協同組合(電話 0254-52-2656)

にお申込み下さい

当日申込みの場合は開催宿のフロントに直接お申込みください

その他 日程表は裏面をご覧ください

ご不明な点は瀬波温泉旅館協同組合またはNPO法人希楽々(電話 0254-66-8119)

までお問合せ下さい



SPA de メンテ日程表

月	日	種 目	会 場
4	13	ストレッチポール	湯元 龍泉
	27	ヨガ	大清荘
5	11	ストレッチポール	夕映えの宿汐美荘
	25	ストレッチポール	湯元 龍泉
6	8	ヨガ	大観荘せなみの湯
	22	ヨガ	夕映えの宿汐美荘
7	13	ストレッチポール	湯元 龍泉
	27	ヨガ	大観荘せなみの湯
8	10	ストレッチポール	大観荘せなみの湯
	24	ヨガ	大観荘せなみの湯
9	14	ストレッチポール	大清荘
	28	ヨガ	湯元 龍泉
10	12	ストレッチポール	湯元 龍泉
	26	ヨガ	大清荘
11	9	ストレッチポール	大観荘せなみの湯
	23	ヨガ	湯元 龍泉
12	14	ストレッチポール	湯元 龍泉
	28	ヨガ	湯元 龍泉
1	11	ストレッチポール	大清荘
	25	ヨガ	湯元 龍泉
2	8	ストレッチポール	夕映えの宿汐美荘
	22	ヨガ	大清荘
3	14	ストレッチポール	湯元 龍泉
	21	ヨガ	大観荘せなみの湯

※都合により変更となる場合もあります。

誰でも出来る入門向けプログラムです。

身体をほぐして血液の循環をよくし、体を整える・肩こりの解消などの効果があります。

また瀬波温泉の源泉は93°Cのとてつもないパワーを秘めた温泉でさらに身体をほぐしダブル効果であなたのココロとカラダを健康にします。