



湯の街 瀬波温泉
旅先のオプショナル

入門向けのお気軽 ver
年齢にかかわらず皆様が出来る
プログラムとなっております

ココロとカラダ ～SPA でメンテ～

～温泉パワーをより身体に取り込む～

瀬波温泉と希楽々のコラボ企画による「ココロとカラダのメンテナンス」

身体をほぐすことで血液の循環をよくし、体を整え・肩凝りの解消などに効果があります。
皆さまがお泊りの瀬波温泉の温泉は93度のとてつもないパワーを秘めた温泉。
やはり身体をほぐし、健康増進に効果があります。

色々な種目で皆さまをお待ちしています。

第1土曜日：ストレッチポール

第2土曜日：笑いヨガ

第3土曜日：ヨガ

第4土曜日：真向法

※裏面の予定表をご覧ください。

毎週日替わりで体験種目と開催宿が変わります。

(都合により種目が変わる場合があります、希楽々事務局にお問い合わせください)

5月5日・11月3日

12月29日はお休み



しかも すぐ身体の変化を体感出来ます！！

ところ：瀬波温泉の旅館・ホテル ※毎週開催宿が変わります。

とき：毎週土曜日 16:30～17:30 受付終了時間 当日16:00

参加料：お一人様500円 (参加費、開催会場のお風呂も楽しめます)

持ち物：飲み物 タオル 動きやすい服装※

(※作務衣の貸出一着300円別途でご用意がございます。)

参加条件：瀬波温泉の旅館・ホテルに当日ご宿泊の方 先着15名様

希楽々会員 限定7名！！(事前申込みが必要です)

ご予約は瀬波温泉旅館組合(電話52-2656)まで

午前9時から午後6時まで(水曜日はお休みです)

※体験時に撮影した写真をホームページ・Facebook等で使用させて頂く場合があります。

あらかじめご承知ください。

主催：瀬波温泉旅館協同組合 共催：NPO法人希楽々

回数	月	日	種 目	講 師	会 場	時 間
1	4	7	ヨ ガ	近 愛 氏	開湯感謝祭会場	16:30~17:10
2		14	ヨ ガ	近 愛 氏	開湯感謝祭会場	
3		21	ストレッチポール	島田英宏氏	大観荘せなみの湯	
4		28	真向法	渡邊優子氏	夕映えの宿汐美荘	
5	5	5	—	—	—	16:30~17:30
6		12	笑いヨガ	八藤後瑞枝氏	大清荘	
7		19	ヨ ガ	近 愛 氏	大観荘せなみの湯	
8		26	ヨ ガ	近 愛 氏	夕映えの宿汐美荘	
9	6	2	ストレッチポール	島田英宏氏	ハートピア新潟瀬波	
10		9	笑いヨガ	八藤後瑞枝氏	夕映えの宿汐美荘	
11		16	ヨ ガ	近 愛 氏	大観荘せなみの湯	
12		23	ヨ ガ	近 愛 氏	大清荘	
13	7	30	真向法	渡邊優子氏	大観荘せなみの湯	
14		7	ストレッチポール	島田英宏氏	夕映えの宿汐美荘	
15		14	笑いヨガ	八藤後瑞枝氏	ハートピア新潟瀬波	
16		21	ヨ ガ	近 愛 氏	大観荘せなみの湯	
17	8	28	真向法	渡邊優子氏	夕映えの宿汐美荘	
18		4	ストレッチポール	島田英宏氏	大清荘	
19		11	笑いヨガ	八藤後瑞枝氏	大観荘せなみの湯	
20		18	ヨ ガ	近 愛 氏	夕映えの宿汐美荘	
21	9	25	真向法	渡邊優子氏	大清荘	
22		1	ストレッチポール	島田英宏氏	大観荘せなみの湯	
23		8	笑いヨガ	八藤後瑞枝氏	夕映えの宿汐美荘	
24		15	ヨ ガ	近 愛 氏	ハートピア新潟瀬波	
25	10	22	真向法	渡邊優子氏	大観荘せなみの湯	
26		29	ストレッチポール	島田英宏氏	夕映えの宿汐美荘	
27		6	ストレッチポール	島田英宏氏	ハートピア新潟瀬波	
28		13	笑いヨガ	八藤後瑞枝氏	大観荘せなみの湯	
29	11	20	ヨ ガ	近 愛 氏	夕映えの宿汐美荘	
30		27	真向法	渡邊優子氏	大清荘	
31		3	—	—	—	
32		10	笑いヨガ	八藤後瑞枝氏	夕映えの宿汐美荘	
33	12	17	ヨ ガ	近 愛 氏	大観荘せなみの湯	
34		24	真向法	渡邊優子氏	ハートピア新潟瀬波	
35		1	ストレッチポール	島田英宏氏	大観荘せなみの湯	
36		8	笑いヨガ	八藤後瑞枝氏	夕映えの宿汐美荘	
37	1	15	ヨ ガ	近 愛 氏	大清荘	
38		22	真向法	渡邊優子氏	大観荘せなみの湯	
39		29	—	—	—	
40		5	ストレッチポール	島田英宏氏	夕映えの宿汐美荘	
41	2	12	笑いヨガ	八藤後瑞枝氏	ハートピア新潟瀬波	
42		19	ヨ ガ	近 愛 氏	大観荘せなみの湯	
43		26	真向法	渡邊優子氏	夕映えの宿汐美荘	
44		2	ストレッチポール	島田英宏氏	大清荘	
45	3	9	笑いヨガ	八藤後瑞枝氏	大観荘せなみの湯	
46		16	ヨ ガ	近 愛 氏	夕映えの宿汐美荘	
47		23	真向法	渡邊優子氏	ハートピア新潟瀬波	
48		2	ストレッチポール	島田英宏氏	大観荘せなみの湯	
49	3	9	笑いヨガ	八藤後瑞枝氏	夕映えの宿汐美荘	
50		16	ヨ ガ	近 愛 氏	大清荘	
51		23	真向法	渡邊優子氏	大観荘せなみの湯	
52		30	ヨ ガ	近 愛 氏	夕映えの宿汐美荘	