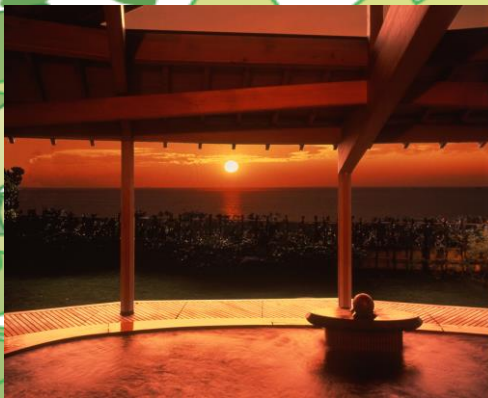


第2・第4

カ土曜日



ヨガ
ストレッチ
ポール
瀬波温泉

SPA de メンテ

NPO法人
希楽々

共同
企画



●第2・第4土曜日 14:00 - 15:00

●瀬波温泉の旅館・ホテル
※毎回開催宿が変わります

●瀬波温泉の旅館・ホテルへお泊りの方 600円
希楽々会員(前日までのお申込み) 600円
ビジター(前日までのお申込み) 1,000円
当日のお申込み 1,100円

上記金額にて参加費と開催宿での入浴代となります。

●お飲み物、タオル、動きやすい服装ご持参ください
※作務衣1着300円で貸出致します。(ヨガマット無料)

【お申込み】瀬波温泉の旅館・ホテルにお泊りの場合は
各宿のフロントに13時までにお申し込みください。
希楽々会員及びビジターは前日までに下記までお申し込みください
瀬波温泉観光案内センター ☎0254-52-2656

主催 NPO法人希楽々 共催 瀬波温泉旅館協同組合

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
	28	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。予めご了承ください。

誰にでも出来る入門向けプログラムになります。

身体をほぐし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93℃のとてつもないパワーを秘めた瀬波温泉の源泉とのダブル効果であなたのココロとカラダを健康にします。是非ご体感くださいませ。