

# 毎週 水&日 曜日開催

癒やしのスパ空間で身体を伸ばして健康に、もっと美しく

# エミシア YOGA

正しい呼吸法とゆっくりした動きで、身体が柔らかくなるヨガ。  
無理せず自分のペースで本来の健康的な身体と美しさを  
手に入れるためのリラックスヨガです。

- 開催場所 ホテルエミシア札幌 B1 スパ・アルパ
- 募集定員 30名様(催行人数5名様より) / 前日 18:00までの予約制
- 料金 1回 **2,500円** ヨガレッスン + ご入浴  
(ヨガマット・タオル・水はスパでをご用意しております)  
**クラブエミシア会員様 → 2,000円**  
当日入会OK 年会費・入会費無料
- 監修 中村 美日子  
・全米ヨガアライアンス認定上級インストラクター  
・LovePranaYoga 代表 ディレクター
- 備考 動きやすい格好でご参加ください(裸足で行います)



## レッスンスケジュール

〈開催〉各日10:30~11:30 / 受付 10:00~ ※初めてご参加される方は10:15までにお越しください。

5月							6月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	

- = 眠りのキャンドルヨガ 開催日
- = 姿勢・歪み改善タオルヨガ 開催日
- = 初夏の経絡ヨガ 開催日
- = お腹二の腕太もも引き締めヨガ 開催日

- **眠りのキャンドルヨガ** 運動量 ★☆☆☆☆  
癒し効果No1の人気プログラム。安眠効果を高めるリラックスヨガ。日常のストレスから心と身体を開放して質の高い睡眠を得られる身体作りを。
- **初夏の経絡ヨガ** 運動量 ★★☆☆☆  
GW~初夏にかけて崩しやすい体調を整え、ツボの道筋である経絡をほぐすポーズを取ります。呼吸、セルフマッサージ、ヨガのポーズ、眠りの時間をとり、初心者の方も安心して参加できるゆるやかなクラスです。
- **姿勢・歪み改善タオルヨガ** 運動量 ★★★☆☆  
肩甲骨や骨盤回りの筋肉をほぐすためのヨガのポーズを中心に。タオルを使うことで、自分ではうまくほぐせない箇所も、楽に伸ばすことができるプログラムです。
- **お腹二の腕太もも引き締めヨガ** 運動量 ★★★★★  
暖かくなる季節は腕や脚を出すことも多く、薄手の洋服を着るためお腹も気になります。部分的に引き締めるポーズを多く取り入れ、夏本番に向けたダイエットに最適なクラスです。



ヨガ1回ご参加ごとにスタンプ1個押印  
**ヨガスタンプカード**  
スタンプを集めると、うれしい特典がたくさん!

- スタンプ 5個 …… ランチ1食(スパラウンジにて)
- スタンプ 10個 …… ヨガ1回無料
- スタンプ 15個 …… リラクゼーション30分
- スタンプ 20個 …… ペア宿泊 1泊

### ヨガランチ 5・6月限定メニュー

ヘルシー&身体に優しい  
**YOGAランチ!** 各1,000円(税込)

エミシアヨガ開講日だけの特別メニュー。便秘改善に効果的なしらたきと、カルシウム・ビタミンが豊富に含まれたじゃこを使用。おからパウダーとこんにやく粉からできた糖質0g麺には食物繊維がたっぷりふくまれ、コレステロールを下げる働きも。



### 6月限定 お友達紹介キャンペーン

初めて参加されるお客様をご紹介いただくと

ご本人と  
お友達ともに **半額!**

(クラブエミシア会員様 → 1,000円)

ホテルエミシア札幌 スパ・アルパ直通 TEL:011-895-8822

札幌市厚別区厚別中央2条5丁目5番25号 B1F リラクゼーション「スパ・アルパ」〈営業時間〉11:00-24:00 (最終受付 23:00)