

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。

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

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

- =リンパデトックスヨガ 開催日
- =夏の中医経絡ヨガ 開催日
- =美姿勢タオルヨガ 開催日
- =スリムアップ燃焼ヨガ 開催日

- **リンパデトックスヨガ** 運動量 ★☆☆☆☆
リンパと流れを刺激し、むくみや疲れを解消するヨガレッスン。ドライリンパトリートメントとヨガのポーズで血流アップ。
- **夏の中医経絡ヨガ** 運動量 ★★☆☆☆
夏は胃を守ることで体調が整いやすくなります。身体のコリやこぼりをほぐし、真夏に過ごしやすい身体をつくりませんか？
- **美姿勢タオルヨガ** 運動量 ★★★☆☆
タオルを使って関節や筋肉を緩めるためのレッスン。綺麗な姿勢を目指してポーズを行います。歪みが気になる方にオススメです。
- **スリムアップ燃焼ヨガ** 運動量 ★★★★★
二の腕・背中・ウエストなどの無駄な脂肪を燃焼させます。筋肉をつけるためのヨガポーズを行い、汗をかくことで代謝アップを目指します。



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 7・8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。



8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)