

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。

10月土曜日限定 3周年記念プログラム

■スパ・デトックスファーストヨガ

お一人さま
1回限り
参加無料!

ヨガが初めての方や、身体が硬く不安な方、久しぶりにヨガをしてみたいという方にオススメのプログラム。エミシアの贅沢スパで休日デトックスをしませんか?

- **ヒーリングキャンドルヨガ** 運動量 ★☆☆☆☆
癒し効果・安眠効果抜群のプログラム。
身体が硬い方も安心してご参加いただけるプログラムです。
- **秋の経絡ヨガ** 運動量 ★★☆☆☆
秋になると乾燥でのどがかさかさ、声がかすれていませんか?
肺と大腸の経絡をメインに行うプログラムです。
- **肩甲骨はがしタオルヨガ** 運動量 ★★★☆☆
姿勢の改善に効果的なプログラム。
タオルを使って肩甲骨を動かし、肩こり解消・姿勢改善を行います。
- **アンチエイジング引き締めヨガ** 運動量 ★★★★★
マイナス5歳を目指し、姿勢改善や骨盤調整を行うプログラム。
太ももやウエスト、背中、二の腕を引締めスリムアップを目指します。

9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

10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				

- =ヒーリングキャンドルヨガ 開催日
- =肩甲骨はがしタオルヨガ 開催日
- =秋の経絡ヨガ 開催日
- =アンチエイジング引き締めヨガ 開催日
- =3周年記念プログラム スパ・デトックスファーストヨガ 開催日



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 9・10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。あっさり食べやすいヘルシーなフォーは、免疫力向上とアンチエイジング効果が期待できるライムやパクチーと一緒に。代謝を促進しながら中性脂肪を抑制する十五穀米と野菜の雑炊は、やさしい味わいでヨガの後にさらりとお召し上がりいただけます。



グルテンフリー
米粉使用

蒸し鶏のフォー〜ライムの香り〜



食物繊維豊富な
もち麦

もち麦と十五穀米の鶏だし雑炊

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)