

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。

■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。

■冬の経絡ヨガ 運動量 ★★☆☆☆
冬の経絡である腎臓と膀胱につながる経絡を解し、冬の不調を改善するプログラム。
少ない運動量でゆっくり行うため、どなた様も安心してご参加いただけます。

■肩こり解消・温めヨガ 運動量 ★★☆☆☆
寒い冬は肩が内側に入り、冷えて筋肉が凝りやすい季節。
肩こり解消のポーズを行い、芯から温め、身体をほぐす効果が期待できます。

■お正月太り解消ヨガ 運動量 ★★★★★
代謝を上げて身体を引締める、この時期におすすめのプログラムです。
お正月太りや年末年始の暴飲暴食で乱れたバランスを解消し、脂肪燃焼しやすい身体を作ります。

| 1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 | | | |

| 2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 | | | |

■=ヒーリングキャンドルヨガ 開催日 ■=肩こり解消・温めヨガ 開催日
■=冬の経絡ヨガ 開催日 ■=お正月太り解消ヨガ 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 1・2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。野菜がたっぷり入った罪悪感ゼロのヘルシーな豆腐ハンバーグ丼セットは、アンチエイジング効果が期待できる大根おろしと一緒にさっぱりと、鶏団子・春雨がボリューム満点の鍋セットは、生姜入りのスープが身体を芯から温めてくれる寒い季節におすすめのメニューです。



豆腐ハンバーグ丼セット



生姜が効いた
鶏団子春雨鍋セット

2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 SPA・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)