

# エミシアの優雅なスパで、 YOGAレッスンをSTART!

平日の午前中に、休みの日を有効に。

ゆっくりとした動きで心も身体も整えて、充実のスパ施設でのんびりくつろぐ至福の時間。

YOGAアフターは、スパでボディリラクゼーションやシェフが作るランチもおすすです。



1 **25** & **31**  
SUN & SAT  
ヨガスタート記念  
〈体験レッスン〉1,000円!  
入浴付き!

**開催場所** ホテルエミシア札幌 B1 スパ・アルパ ラウンジスペース  
**募集定員** 30名様（催行人数5名様より）  
**料金** 1回 2,500円（ヨガレッスン+ご入浴+デトックスドリンク）

クラブエミシア会員様は2,000円!  
年会費・入会費無料でどなたでもご入会いただけます。当日の入会でもOK!

**申込み** レッスン日の前日18:00までにご予約ください。

**監修** 中村 美日子 ・LovePranaYoga代表ディレクター  
・全米ヨガアライアンス認定上級インストラクター

『身体が硬くても、ヨガが初めてでも大丈夫。「ヨガは全ての人のためにある」をベースにした、安心で心地よいヨガを皆様楽しんでいただけるよう、講師一同皆様にお会いできるのを楽しみにしています。素敵なヨガの時間を一緒に過ごしましょう!』

**備考** 動きやすい恰好でご参加ください（裸足で行います）  
ヨガマット、タオル等はスパ・アルパにてご準備しております。



ヨガのあとは  
ホテルの優雅なスパでリラックス...

## ● レッスンスケジュール ● 各日 10:30~11:30 開催

1月							2月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
							1	2	3	4	5	6	7
18	19	20	21	22	23	24	8	9	10	11	12	13	14
25	26	27	28	29	30	31	15	16	17	18	19	20	21
〈体験レッスン〉1,000円! 入浴付き!							22	23	24	25	26	27	28

## ホテルエミシア札幌 (旧シェラトンホテル札幌)

〒004-0052

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)

——— スパ・アルパ直通 ———  
TEL:011-895-8822



HOTEL emisia  
SAPPORO