

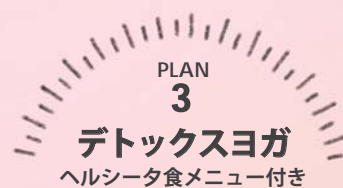
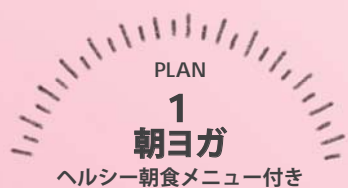
REFRESH & HEALING

心も身体もリフレッシュ 癒しのヨーロッパリゾート・ヨガ

EUROPEAN RESORT YOGA



コロナ禍で疲れた心と身体を
ヨーロッパな絶景を望むホテルヨガでリフレッシュしませんか。
お好みの3つのコースからご選択いただけます。
レンタルのヨガマットやタオルもございますので初めての方もお気軽にご参加いただけます。



開催日：7月／17^土、25^日、30^金 8月／06^金、22^日、28^土

定員：各回 10 名様 (事前予約制)

ご持参品：動きやすい服／タオル／飲み物／ヨガマット (お持ちの方)

※無料のヨガマットレンタルもございます ※お一人様 1 本ミネラルウォーターをお渡しいたします



Hotel Okura
JR HUIS TEN BOSCH

REFRESH & HEALING EUROPEAN RESORT YOGA

心も身体もリフレッシュ
癒しのヨーロッパリゾート・ヨガ

開催日 2021年7月17日(土),25日(日),30日(金),
8月6日(金),22日(日),28日(土)

定員 各プラン各回10名
※事前予約制(3日前の17時までにご予約ください)

持参品

- ・動きやすい服装
- ・タオル
- ・飲み物
- ・ヨガマット(お持ちの方)

※ヨガマット・タオルの無料レンタルあり
※お一人様につき1本ミネラルウォーターをお渡しします

予約 TEL: 0956-58-7111(代表)
※受付時間 9:00 ~ 17:00



宿泊付きプランもございます!

詳細はこちらからどうぞ▲

◆ レッスン参加上の注意 ◆

- 受付にてヨガレッスン参加同意書への記載をお願いいたします。
- ※ アレルギー体質の方、負傷中の方、疾病中の方、妊娠中の方、先天的あるいは後天的な理由で、身体の一部に障害をお持ちの方は主治医の承諾の下、必ず事前の申告をお願いいたします。 ※ なお、ヨガやその他の運動は治療・診断を目的としたものではなく、心身ともに健康を得る効果が期待できるものであることをご理解ください。
- 検温と健康状態に関する調査票への記載をお願いいたします。
- 感染予防のため、レッスン中を含めた館内でのマスク着用にご協力ください

ヨガ講師紹介

yoga studio Makana
永島菜津美 先生

日本で基礎的なヨガを学ぶ。
その後ハワイの大自然の中で更にヨガを深め、解剖学や哲学を学び「全米ヨガアライアンス ryt200」を取得。多くの方にヨガを伝えていく事で心身の不調を整え心穏やかに笑顔が溢れる日々を送るお手伝いをしていきたいと感じ、活動を続ける。

■ 活動内容

クラスその他パークヨガ等のイベント開催、大手企業様へ出張ヨガ、サッカーチームへ出張ヨガを行い、TV出演などしている。

■ 資格

- ・全米ヨガアライアンス ryt200
- ・IHTA 認定1級ヨガインストラクター
- ・IHTA 認定マタニティヨガインストラクター
- ・IHTA 認定フェイシャルヨガインストラクター
- ・リフレクソロジスト1級



YOGA PLAN

PLAN:1
朝ヨガ
ヘルシー朝食メニュー付き
7,400円

気持ちのいい朝の風に吹かれて絶景のホテルヨガをご体験ください!
さらにレッスン参加者だけのヘルシーな朝食メニューをご用意しております。

【スケジュール】
6:30 / 受付開始(1階クローク)
7:00 / ヨガレッスン開始
(ホテル中庭)
※雨天時は12階パバル
8:00 / レッスン終了・休憩
8:30 / 朝食

【メニュー①: 7月17日・7月30日・8月22日のご提供】
・野菜と果物のスムージー
・豆乳のパンケーキ フルーツサラダ添え

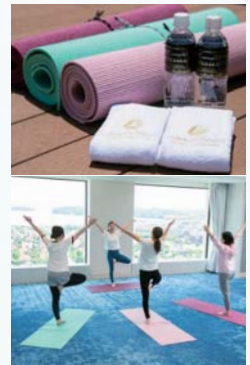
【メニュー②: 7月25日・8月6日・8月28日のご提供】
・アサイーボウル
・カフェインレスコーヒーまたはハーブティー



PLAN:2
ストレッチヨガ
お食事なし
5,400円

最上階からハウステンボスの街並みを望む絶景ストレッチヨガ♪
無料のレンタルヨガマットもございますので初心者の方でもお気軽にご参加いただけます。

【スケジュール】
13:30 / 受付開始(1階クローク)
14:00 / ヨガレッスン開始
15:00 / レッスン終了



PLAN:3
デトックスヨガ
ヘルシー夕食メニュー付き
9,400円

ホテル最上階から絶景を望み、心身を開放し、深い眠りに誘うデトックスヨガ♪
さらにレッスン参加者だけの特別な夕食メニューをご用意しております。

【スケジュール】
17:00 / 受付開始(1階クローク)
17:30 / ヨガレッスン開始
18:30 / レッスン終了・休憩
19:00 / 夕食

【メニュー】
・カクテルスムージー
・ウッドワンプレートバリエ
(野菜中心のメニューを15種類をご用意いたします)
・カフェインレスコーヒー or ハーブティー



※ご提供の食事には小麦を使用しておりません。
※使用する食材・メニューは季節や仕入れにより異なります。
※アレルギーは事前に必ずお知らせください。
※消費税・サービス料が含まれております。
※写真はイメージです。

ホテルオークラ JRハウステンボス

ご予約・お問合せ TEL: 0956-58-7111
<https://www.jrhtb.hotelokura.co.jp>

新型コロナウイルス
感染症への当ホテル
の取り組みとお客さま
へのお願い



LINE
公式アカウント
ID: jrhtb-hotelokura



Instagram
アカウント: hotelokura
jrhuistenbosch

