

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。

■代謝アップヨガ 運動量 ★★★★★

脂肪がつきやすくなる冬に向け、運動不足の方や汗をかきたい方におすすめのプログラム。
筋肉を使い、身体に熱を生んで、脂肪燃焼や代謝アップを図ります。

11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		

12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
■=冬の経絡ヨガ 開催日 ■=代謝アップヨガ 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 11・12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もしっかりとお召し上がりいただけます。



12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)