

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 ★★☆☆☆

秋になると乾燥のどがカサカサ、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。

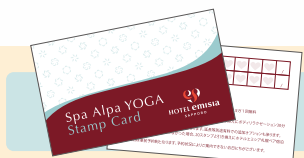
■アンチエイジング引き締めヨガ 運動量 ★★★★★

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
- = 秋の経絡ヨガ 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
- = 肩甲骨はがしタオルヨガ 開催日
- = アンチエイジング引き締めヨガ 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バクチャーと一緒に。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 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)