

海眺の宿 あいお荘

「心と体をリフレッシュ！五感で楽しむ絶景ヨガ」宿泊プラン

コロナ疲れの心と体をリフレッシュできる宿泊パッケージです。

体を動かすことで心まで元気に、健康になれます！

インストラクターはヨガを通して地域を元気にする活動をしている growth yoshie（グロースよしえ）さん。自律神経のバランスを整える朝ヨガ、一日の疲れをリセットできる夕日ヨガでコロナストレスを解消しましょう！

■日時

2020年7月17日（金）、8月6日（木）

朝ヨガ 7時半開場、8時スタート

夕日ヨガ 18時半開場、19時スタート※



■定員 1回15名前後

■対象 どなたでも OK。ヨガ初心者、運動初心者向けのストレッチを中心としています。

■実施場所

あいお荘テラス

■料金

朝ヨガ 2,800円

夕日ヨガ 2,800円（税別、当日別途支払い）

※飛び入り参加の場合

3,200円（税別、当日別途支払い）

■持参物

運動のできる服装、飲み物をご持参ください

■パッケージご利用の方は特別宿泊料金

1人1泊2日（朝食、夕食（車海老コース）付き）13,000円（税別）を10%オフで
ご提供

※開催日の前泊、当日泊、どちらでも対応します

■その他サービス

- ・ヨガマットあり
- ・ウエルカムドリンクあり

(久々に運動をされる方、ヨガが初めての方の緊張をほぐせるように、栄養価が高く免疫力アップが期待できる山口市ときつ養蜂のはちみつを使ったレモネードを提供)



■お申込み

あいお荘へお電話でお申込みください。

ヨガについては朝ヨガ、夕日ヨガの希望を(両方選択可)お申込み時にお申し出ください。

■雨天対応

雨天の場合は景色が見える室内で実施します。

<お問い合わせ>

宿泊プラン：海眺の宿あいお荘

TEL 083-984-2201

ヨ ガ：growth yoshie(グロースよしえ)

TEL 080-6346-0359 Mail yoshibuu0216@gmail.com