

ご好評につき再登場!

4~6月
第4火曜日

ラフターヨガ教室



ラフターヨガってなあに?

ヨガの呼吸法を取り入れながら、冗談やユーモアなどを言わないで笑うというエクササイズです。

【開催日】

2010年4月27日(火)

5月25日(火)

6月22日(火)

【時間】

14:00~15:00

※館内は11:00からご利用頂けます。

※ご昼食は1階ダイニングにてご用意しております。

【参加費用】

一回600円(体験入浴付)

※定員(40名)になり次第切らせて頂きます。

【会場】

当館2階「檜」

【講師】

山口考子先生



5分間の笑いは、エアロビクス運動の15分に匹敵します。脳内活性化にも効果バツグン♪

一緒にこちらのプランおいかがですか? 【ご利用時間】 10:30~15:30

◆個室休憩プラン

(個室休憩・入浴)

お一人様 **2,000円**(消費税・入湯税込)

ご昼食は、1階ダイニング「藁」をご自由にご利用頂けます。

◆食事付き日帰りプラン

(和食会席膳・個室休憩・入浴)

お一人様 **4,575円/5,575円**(消費税・入湯税込)

お食事は1階ダイニング「藁」でのお手配になります。

※8名様以上、2階和会食室可/庄内地区往復送迎サービス

ご予約・お問い合わせはこちらへ

TEL 0235-75-2241

山形県鶴岡市湯野浜2丁目4-47

<http://www.tatsunoyu.jp>

Eメール info@tatsunoyu.jp

