

高原リゾートでケンハラクマ氏とヨガに浸る!!

温泉ヨガリトリート in 蓼科

2018

9/8(土)-9(日)

FITNESS GYM

the BIRTH & *Hot Yoga Studio* days

8日 @テラス蓼科

15:00- テラス蓼科チェックイン

16:30- ヨガセラピーと瞑想 90分 ~心身リラックスマインドフルネス~

19:30- ケンハラクマ氏とディナーパーティー

9日

6:00- 朝のアシュタンガヨガクラス 90分 ~ハーフプライマリー+プラナヤマ~

8:00- 朝食ブッフェ

9:30- ケンハラクマ氏のヨガのお話 (テラス蓼科の中庭にて)

11:00- チェックアウト

●1泊2食・温泉入湯料・テラス蓼科でのケンさんのレッスン料込み
theBIRTH&days 会員様 ¥25,000円 (税抜) / 一般 ¥32,000円