

レストラン マリブ

“夏バテ疲労回復ヨガ”とヘルシーランチ

～夏の疲れを癒し、心肺機能の回復にて元気な心身へ～

アスリートやハリウッド女優にも人気のヨガ。
一生つづけられる健康法で体のコリを解消して心に余裕のスペースを。
楽しく動いておいしく食べましょう。
親子・カップル・友達など幅広くご参加いただけます。
お若い方からご年配の方、初心者の方も大歓迎です。

お一人様
3,500円
ヨガ教室 (70分)
+
ヘルシーランチ

開催日 8月6日 (木)
会場 ホテルグランドティアラ安城
受付 10:00～10:15
ヨガ教室 10:30～11:40
ランチ 12:00～13:30



※受付前に3階の更衣室にて、運動しやすい服装に着替えてご参加下さい。
※タオル・飲み物(水・スポーツドリンク)は、各自でご持参下さい。

マット・ブランケット 無料レンタルあり
マスクはお一人様につき1枚用意いたします

【ヨガ講師】
HIRO YOGA HOME主宰
スポーツクラブ・カルチャースクール講師 ヒロ

次回以降のご案内 9/10 (木)・10/8 (木) ※変更になる場合がございます。



お客様と従業員の安全確保の為、感染症予防対策に取り組んでおります。
・アルコール消毒液の設置
・従業員のマスク着用
・ゆとりあるスペースでの実施
・十分な室内の換気

ご予約・お問い合わせ

ホテルグランドティアラ安城 (新幹線・三河安城駅より徒歩1分)

TEL 0566-72-1122 (代表)