



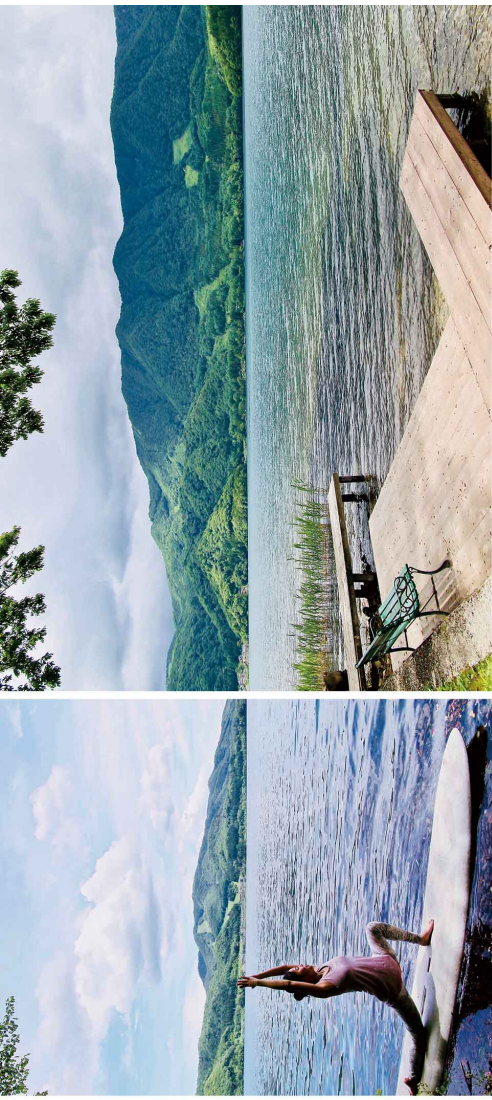
▲ホテルラリリゾート白馬は、約3万坪の森を敷地にもつリゾートホテル。お部屋はグラントインフルーム(2名様 部屋)で、ゆったり広めの36㎡。リラククスできる空間を確保しています。温泉(温泉の泉質、ナトリウム-硫酸水素塩温泉)は、足湯と江戸時代の古温泉を移築した浴場と4つの買切風呂(当日予約可)があります。夕食は季節のフレンチフルコースを楽しめます。

日程 9/29(土)30(日)

最少催行人員：6名様
定員 10名様

1泊2日お1人様
旅行代金 33,150円税込

○1泊2日(1泊2食 タ1・朝1)、入湯税150円含む
お一人様17,650円税込
※追加でご飲食された場合、宿泊費とともに現地でチェックアウトの際にご精算ください。
○サップヨガレッスン1本(サップレンタル代3,000円含む)ヨガレッスン2本、アロマセラピー教室1回(アロマ材料代込)保険代含む お1人様15,500円税込
※雨天や天候不良により、サップヨガができない場合は、サップレンタル代を返金いたします。



▲ハート形をした青木湖は、日本有数の透明度を誇る湖です。ルフトンでは名岳園から両口のみ先生を加え、初めてサップヨガを行います。サップヨガとは、ボードの上で誰でも簡単にできるハワイ発祥の新しいヨガ。特に女子の人気の高く、世界中で流行しているスタイルです。

青木湖でサップヨガ体験！

信州・白馬のリゾートホテルで過ごす 一泊二日のヨガトリート



▲ホテルの敷地の芝生や森でおこなうヨガは、テンセグリティ・ヨーガとキレイになるヨガ。日常を離れて開放的な空間でおこなうヨガは、普段と違った心地よさを感じられることでしょう。アロマセラピー教室では、天然成分100%の精油を使って、オリシナルの香気を作り出します。馬のお土産に、世界で一つだけのお気に入りのフレグランスを1

【インストラクター】



西口のぞみ
STOTT PILATES 上級マツットインストラクター
インド中央政府公認ヨガインストラクター
ライオンプロデュースジャパニッシュ認定パーソナルトレーナー
Laxmi Yoga 基礎科専科トレーニング修了
Bliss Baby Yoga 産前産後トレーニング修了
日本アークワーク学舎アーユルヴェーダセラピーコアアドバイザー
日本アコングティンニング協会ベネシタクインストラクター
シナプロンジー(脳)の活性化)インストラクター
骨ナビ指導者養成コースベネシタック修了



新井 かおり
AEA認定アロマセラピスト
AEA認定アロマセラピーインストラクター
テンセグリティ・ヨーガ 第一期指導者養成講座修了
※「テンセグリティ・ヨーガ」はACOGの登録講座です。
IYC認定キレイになるヨガインストラクター
Leaf Yoga 指導者養成講座修了 第一期
スワミ・ウィヴェーガ・ガナダ・ヨーガ研究財団 (SYYASA)
ヨーガ教師養成講座修了
ヨガセラピー 集中講座修了
ジョジョディ・クワップ ヨガセラピー 集中講座修了
リストラテ・ヨーガ指導者養成講座修了
エナジックヨガ指導者養成講座修了