



## 体が喜ぶごはん付き！ お出かけYoga

ピクニックやハイキングに出掛けませんか？少し早起きをして、浜や山へ出掛けます。朝のビーチや山頂は特別な場所です。澄んだ空気の中でヨガをしたあとは、ランチでお腹を満たして。

### ⑥水晶浜ピクニック&YOGA&旬のお弁当朝食

秘密のビーチ水晶浜へピクニック。ビーチでのヨガとビーチクリーン、磯の散策を楽しみます。お腹がすいたところで八丁浜の老舗旅館『万助楼』さんの旬の食材を使ったお弁当を頂きます。	
日	程 7/2 (日) ※雨天中止
時	間 6:30~10:30
集	合 小浜海水浴場駐車場 (網野町)
料	金 3500円
料金に含まれるもの	ヨガレッスン、ガイド、食事代、保険代
定	員 15名
最少催行人員	2名
申込締切	2日前16時
服装・持ち物	動きやすい服装、歩きやすい靴、タオル、帽子等紫外線対策、虫除け、飲み物、ヨガマットもしくはバスタオル * 途中、坂道がありますので必ず動きやすい靴でお越し下さい
取	消 料 前々日・前日50% 当日100% ※荒天中止の場合は全額返金
そ	の 他 ※ヨガマットレンタル200円 (数に限りがございます)

### ⑦かぶと山ハイキング&YOGA&HEALTHY BREAKFAST

久美浜湾が見渡せる絶景ポイント、かぶと山へ登り、山頂でヨガをします。下山後はHOTEL HOLIDAY HOMEにて『お野菜とフルーツたっぷりなガーデン・ビュッフェ』を頂きます。	
日	程 9/3 (日) ※雨天予備日 9月10日 (日)
時	間 6:20~10:30
集	合 かぶと山公園駐車場 (久美浜町)
料	金 4500円
料金に含まれるもの	ヨガレッスン、ガイド、お弁当代、保険代
定	員 15名
最少催行人員	8名
申込締切	前日16時
服装・持ち物	動きやすい服装、靴、タオル、帽子等紫外線対策、飲み物、ヨガマット (持ち運びやすい様、マットケースに入れて下さい) * 途中、急勾配な道がありますので必ず動きやすい靴でお越し下さい
取	消 料 前日50% 当日100% ※荒天中止の場合は全額返金
そ	の 他 ヨガマットレンタル200円 (数に限りがございます)

### ■各コース共通事項

主催者連絡先	yoga・pilates room breath 長瀬美奈 080-6118-0092
お申込み	電話 0772-62-6300 メール yoyaku@kyotango.gr.jp ご希望コース・日程・人数・氏名・電話番号・メールアドレス・レンタルマット希望有無をご連絡ください