

「天空ヨガ」

富良野の大自然を体感！

特別運行！富良野ロープウェー山頂駅で開催
標高約900mでココロもカラダもリフレッシュ！

7月14日(日)～9月23日(月・祝)までの土曜・祝日開催
＜8月19日～23日・26日～30日は平日も開催いたします＞

講師：ホシナ サオリ

ハピネス代表フリーインストラクター



ヨガのみならずエアロビクス・アクアビクス・ズンバ・介護予防運動指導員などさまざまなフィットネスに関する資格を保持し、帯広・富良野・旭川を中心に活動。丁寧で分かりやすく効果的な指導法に定評がありココロとカラダ双方の真の健康づくりのサポートをいたします。

※ヨガ初心者やカラダの硬い方にも安心してご参加いただけます。

ストレッチに似たポーズが多いため男女年齢を問わず、どなたでも楽しめるプログラムです。

【ヨガの効果】

- (1) 深く呼吸を行うことで代謝があがりやすくカラダを内側から活性化します。
- (2) 呼吸を意識することで心身のバランスが整いストレスを開放します。

時 間：①7/14～9/8 (7:30A.M.乗車)/②9/14～9/23 (6:30A.M.乗車)

場 所：富良野ロープウェー山頂「パノラマデッキ900」

料 金：おとな ￥2,300 小学生 ￥1,000

※雨天時は富良野ロープウェー山頂駅舎内で開催いたします。

①「天空ヨガ」の参加には富良野ロープウェー往復乗車券の購入が必要です。

②「天空ヨガ」の参加にはお部屋の優待券はご利用になれません。

お問合せ：富良野スキー場 TEL0167-22-1111