

【嬢恋プリンスホテル】
風と空に身をゆだね心身を休める滞在
標高1,100mのリトリートヨガ体験
【開催日】2026年5月3日（日・祝）～10月11日（日・祝）

標高1,100mの豊かな自然に囲まれた一軒宿のホテルである嬢恋プリンスホテル(所在地:群馬県嬢恋村嬢恋高原、総支配人:船山昭博)は、群馬県が推進する「リトリートぐんま」を“消費”ではなく、“回復の時間”として捉え、立地の特性を生かし2026年5月3日(日・祝)～10月11日(日・祝)までの期間中の設定日に限り、屋外ヨガ体験イベントを開催いたします。会場はホテル敷地内グラスガーデンやテラスで、澄んだ空気の中、心地よい風と広い空に身をゆだねる屋外ヨガ体験で自然とのつながりを感じ高原の静寂や、何も考えない贅沢、自分と向き合う時間など忙しさの中で置き去りにされがちな余白を取り戻し身体をゆるやかに整える時間を提供します。



グラスガーデンでのヨガ：イメージ

【愛妻家の聖地 嬢恋村で高原のリトリートヨガ体験】

愛妻家の聖地としても知られる嬢恋村。本イベントは「妻との時間をつくる旅」の観点からもご夫婦で同じ時間を共有し心と身体を整えていただくことも想定し朝の時間帯に行うモーニングヨガ、夜のおやすみ前のナイトヨガ、ストレッチを中心としたプログラムなどをご夫婦のご滞在シーンに溶け込めるよう設定しております。また一部日程ではクリスタルボウルの音色をバックに行うヨガ体験も取り入れ、自然と音が調和する特別な時間を演出いたします。雨天の場合には屋内会場にて実施するため、天候を気にせずご参加いただけます。



雨天時屋内ヨガ：イメージ

【リトリートヨガ体験プラン】

期 間:2026年5月3日(日・祝)～10月11日(日・祝)

宿泊者料金:宿泊者¥20,145 入湯税¥150 別途

※上記料金はツインルーム2名1室利用時の1名当たり

内 容:夕食(洋食コース)、朝食(和洋ブッフェ)

ヨガレッスン、ヨガマット(貸出)※数に限りがございます
 イベントのみ参加¥1,500

リトリートヨガ、ストレッチ開催予定日

5月	3日、4日(C)、5日、6日(S)、10日
6月	7日、21日、27日(N)
7月	5日、20日(S)、25日(N)
8月	2日、9日、13日、14日、15日、16日、22日、23日、30日
9月	6日、20日、21日、22日、23日(C)、26日(N)
10月	4日、11日

(N): ナイトヨガ (S): ストレッチ (C): クリスタルボウルとヨガ

◎本件に関する報道各位からのお問合せは

嬢恋プリンスホテル 企画担当

TEL: 0279-97-4111(直通) FAX: 0279-82-1222

<https://www.princehotels.co.jp/tsumagoi/>

【インストラクター紹介】



ヨガ担当

【AJYU(アジュ)プロフィール】

神奈川県横浜市出身

婦恋の自然に恋をして「自然の中でイキイキ伸び伸びいきたい！」と2015年より婦恋村に移住(現在は軽井沢) FM 軽井沢のパーソナリティや SC 軽井沢クラブ、軽井沢町保健福祉課でヨガ講師として活動。

《資格》NPO 法人日本予防医学療術協会認定 ヨガ講師
全米ヨガアライアンス RYT200

《経歴》東洋英和女学院大学横浜校生涯学習ヨガ講師

朝日カルチャー教室横浜校骨盤調整ヨガ講師

神奈川県民共済フェイスヨガ講師 他



ヨガ担当

【本谷美加子プロフィール】

北海道帯広市出身 ヨガインストラクター/オカリナアーティスト/作曲家

ヨガ歴 35 年以上。長年にわたり成瀬雅春ヨーガ教室で研鑽を積む。2017 年、ベトナムに於いてシヴァナンダヨガティーチャーズトレーニングコースを修了。ヨガインストラクターの資格取得。

同年、浅間山麓の美しい自然に魅かれ婦恋村へ移住。食を含めた自然な暮らしを志す。浅間山北麓ジオパークスペシャルアンバサダー、婦恋村キャベツ大使、高知県観光特使、高松市観光大使、鳥取市観光大使を務める。

ストレッチ担当

【辻本哲也プロフィール】

奈良県出身。「婦恋に暮らすだけで自然と健康でいられる村」の実現を目指し 2023 年 4 月に婦恋村地域おこし協力隊着任。健康運動指導士の知識とスポーツインストラクターの指導歴を活かし、婦恋村で運動教室やフィットネスイベントを実施。トレーニング指導の他、ストレッチポールやウェーブリングを使用したストレッチやコンディショニング指導も行う。2026 年 3 月末の協力隊退任後も村内外での運動指導を継続予定。

《資格》健康・体力づくり財団認定 健康運動指導士、NESTA 認定シニアフィットネストレーナー
NESTA 認定ゴルフコンディショニングスペシャリスト、MOSSA 認定 GroupFight インストラクター
LesMills 認定 BODYATTACK/BODYPUMP インストラクター、 他



ストレッチ担当

【辻本麻里子プロフィール】

群馬県太田市出身。「健康になったその先の趣味や楽しみにつながる運動習慣づくり」を広めたいとの思いから 2023 年 4 月に夫(辻本哲也)と共に婦恋村地域おこし協力隊に着任。健康運動指導士の知識とスポーツインストラクターの指導歴を活かし、村内で運動教室やフィットネスイベントを開催。働き世代からシニア向けの運動教室や親子運動教室など、様々な年代へ運動プログラムを実施。2026 年 3 月末の協力隊退任後も村内外での運動指導を継続予定。

《資格》健康・体力づくり事業財団認定 健康運動指導士

NESTA 認定パーソナルフィットネストレーナー、NESTA 認定キッズコーディネーショントレーナー
スペシャリスト、MOSSA 認定 GroupCentergy インストラクター

LesMills 認定 BODYATTACK/BODYPUMP インストラクター、 他

