

「消費」する休日を、「回復」の時間へ。

標高1,100m、風と空に身をゆだねる、  
自分に還るためのひととき。

※イメージ

## トレーナーによるリトリートヨガ&ストレッチ

- 開催期間： 2026年5月3日(日・祝)～10月11日(日・祝)  
※特定の設定日のみ開催。詳細はスケジュール表をご確認ください。
- 体験料金： 宿泊者¥1,500(前日までにご予約ください)  
外 来¥2,000(前日までにご予約ください)  
お得な宿泊セットプランもございます
- 持ち物： 動きやすい服装  
ヨガマット(無料貸し出しもございます※数量限定)
- 会 場： グラスガーデン※悪天候時コンペルーム
- 受 付： ホテルフロント(内線：2番)・ホテル予約係(外線：0279-97-4111)

### 開催スケジュール

5月-	3日、4日(ク)、5日、6日(ス)、10日
6月-	7日、21日、27日(十)
7月-	5日、20日(ス)、25日(十)
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(ク)、26日(十)
10月-	4日、11日

モーニングヨガ・・・1日のパワーチャージ (7:00～7:40)  
(十)ナイトヨガ・・・おやすみ前の心身の解放 (20:00～20:40)  
(ス)ストレッチ・・・身体をほぐすプログラム (7:00～7:40)  
(ク)クリスタルボウル※とヨガ・・・音の波動に包まれる特別な時間 (7:00～7:40)

※クリスタルボウルとは水晶と様々な鉱物やパワーストーンを混ぜて、  
ボウル状に成型した楽器です。ヒーリング効果があるといわれています。