

開田高原スペシャルプログラム

参加者募集

初めての方も大歓迎です！

夏でも涼しい開田高原で、元気と癒しの深呼吸——。
天然温泉「やまゆり荘」を会場に、
“ピラティス”と“アロマ・リラクゼーション”開催中！

ピラティス

呼吸法と身体の使い方を身につけることで、
姿勢を整え健康ボディをつくるエクササイズです

〈参加費〉1レッスン 3,000円 ※ラボクラブ会員 1,000円

〈開催日時〉7/14(日)・25(木)、

8/22(木)、9/8(日)・26(木)の

10:30~11:30、13:30~14:30

★上記開催日に、プライベートレッスン(60分)も開催！

15:00~と16:00~(初回5,000円、2回目以降8,000円)



講師：堀江卓嗣先生

アロマ・リラクゼーション

天然アロマが格別な癒しの世界へ誘います

〈参加費〉1レッスン 3,000円 ※ラボクラブ会員 2,000円

〈開催日時と内容〉

*7/27(土) 10:30~12:00

「日差しに負けないスキンケア 肌の若返り」

*8/11(土) 10:00~15:00

「虫よけスプレー作り」と「バスボム(入浴剤)作り」のどちらかを選べます。

(この回のみ木曽おんたけ健康ラボにて。1レッスン各1,500円)

*9/28(土) 10:30~12:00

「秋の収穫祭！ハーブガーデンでハーブ摘み」

★上記各開催日に「手or足クイックアロマトリートメント」も開催！

(各日10:30~15:00/手足どちらかをお選びください。15分1,500円)



講師：菊池千佳先生

参加者
同時募集

- ★ずんねに健康教室(65歳からの健康づくりをサポート) ↓詳しくはチェック
- ★エアリアルヨガ(浮遊感を楽しみながら高い運動効果を)
- ★温浴体験(天然温泉でアクアリラクゼーション)
- ★会員制「ラボクラブ」(いつでもお得にプログラム利用！)



会 場

御嶽明神温泉 やまゆり荘 (開田高原西野 6321-1211)

お問合せ・
お申し込み

一般社団法人 木曽おんたけ健康ラボ (開田高原末川 1899-4)
TEL. 0264 - 24 - 0870