

ココロとカラダととのう

温泉 WELLNESS Yoga

平日は仕事が終わらなくてバタバタ、土日は昼までぐっすり。気づけば全然ゆっくりできる時間がない。そんな現代に生きる人に向けて、ヨガ・温泉などでココロとカラダの両面から日々健康に暮らすコツを学ぶちょっとだけトクベツな体験です。

日 時：2025年11月24日（月曜日・祝日）
11時00分～15時00分

集合場所：広沢寺温泉玉翠楼

アクセス：厚木バスセンター9番乗り場から
10時発「七沢」行きで約30分。
広沢寺温泉入口で下車、徒歩16分

参加費：5,500円（昼食・入浴代含む）

持ち物：動きやすい服装、入浴に必要な物品等

申込締切：2025年11月11日（火曜日）



Yoga Ramjhura 大久保有理



「ウェルネスヨガ」は、心身の健康とバランスを重視したヨガのスタイルです。
無理のない動きで呼吸法を中心に、ゆったりとした動きで「今ここ」に意識を向けます。リラクゼーションとストレスケアが中心で年齢・性別・柔軟性を問わず取り組みます。



La aoakua 佐藤洋子



気分が落ち込んだり、もやもやしたり…そんな時に自分のごきげんを整えるセルフケア方法を知ること、自分の不調をコントロールする力を学びます。



〔WEB 申込〕

右記二次元コードからお申込みください。



申込終了後に届く申込完了メールを必ずご確認ください。届かない場合はお問い合わせください。

〔電話申込〕

東丹沢七沢観光案内所（046-248-1102）までお電話ください。
営業時間は10月までは9時～16時、11月からは9時～15時。
月曜日は定休日（ただし11/3は営業、11/6はお休みです）。

必要事項等についてはお電話の際に伺います。
受付番号については、係員からお伝えします。

お問い合わせ：厚木市観光協会 046-240-1220

厚木市観光協会
公式LINEをチェック！

詳しいイベント
情報はこちらから

