

2024年5月31日

報道関係各位

株式会社ホテルグランヴィア岡山

【ホテルグランヴィア岡山】
非日常のリフレッシュ体験
「Mindfulness Morning Yoga」が登場
2024年6月1日（土）より毎朝開催、宿泊者様限定

ホテルグランヴィア岡山（岡山市北区駅元町1-5、代表取締役社長：本井 誠）は、2024年6月1日（土）より宿泊者様限定の無料アクティビティ「マインドフルネス モーニング ヨガ」を毎朝7時30分より開催することをお知らせいたします。

日常の喧騒から離れ、爽やかな一日のスタートと心地よい癒しの体験をお楽しみいただけます。

<https://www.granvia-oka.co.jp/stay/plan-stay/28902/>



「マインドフルネス モーニング ヨガ」は、宿泊者様であればどなたでも参加いただける内容となっております。経験豊富なインストラクターが指導し、マットピラティスやストレッチフロー、心身のバランスを整えるポーズと呼吸法を通じて、リラクゼーションと集中力を高めることができます。心地よい環境の中で、日々のストレスを解消し、健康的な一日をスタートさせましょう。

■「マインドフルネス モーニング ヨガ」詳細

開催日：2024年6月1日（土）から

時 間：毎朝7時30分から8時15分まで

場 所：2F 旅立ちの鐘、2F エスカレーター横、宴会場ホワイエ
(天候や参加人数により場所を変更する場合がございます)

対 象：宿泊者様限定

参加費：無料

服 装：動きやすい服装でご参加ください。
なお、フロントでTシャツ、ハーフパンツの貸出をしております。(有料：500円)

内 容：マットピラティス … 日、火、土曜日
ストレッチフロー … 月、木、金曜日
ヨガ … 水曜日

初心者の方でも安心してご参加いただけます。ヨガやマットピラティスでは、有酸素運動によるストレス解消や代謝アップが期待できます。また、ストレッチフローでは、姿勢やバランス感覚の向上に効果があります。

この機会にぜひ、「マインドフルネス モーニング ヨガ」で心身をリフレッシュし、健康的な一日をスタートしましょう。

■このリリースに関するお問い合わせ先

株式会社ホテルグランヴィア岡山 企画部営業企画課 TEL：086-233-3498 FAX:086-234-7098
担当者名 片井 敦子 E-mail：a-katai@granvia-oka.co.jp

株式会社ホテルグランヴィア岡山
〒700-8515 岡山市北区駅元町1番5
TEL: 0570-04-8080(ナビダイヤル) FAX: 086-234-7099 <https://www.granvia-oka.co.jp/>