



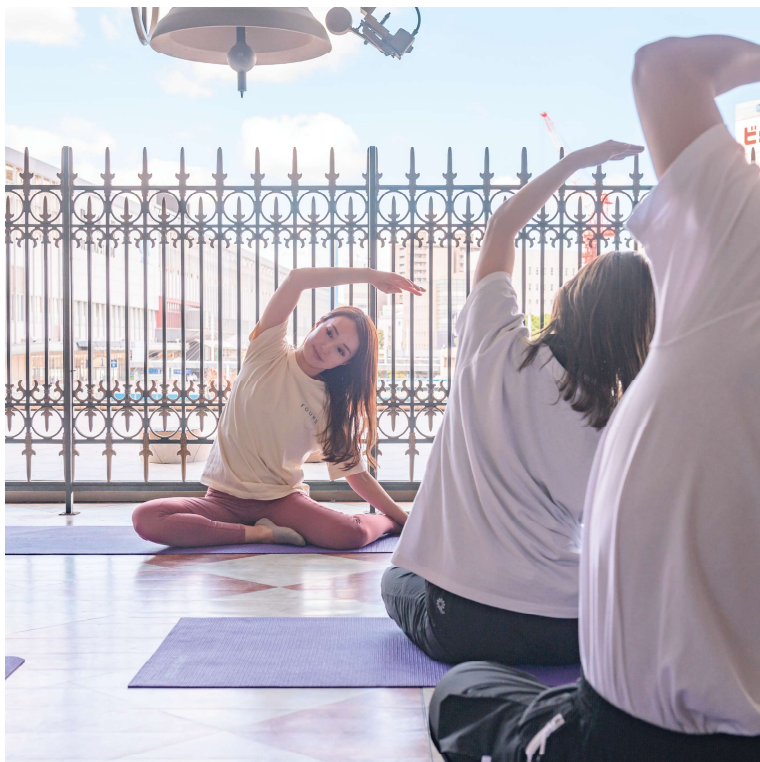
～滞在中のおもてなし～

# Mindfulness Morning Yoga

マインドフルネス モーニング ヨガ

【宿泊者限定】  
Exclusive to hotel guests.

参加無料  
Free to Join



毎朝、心と体を整えるひととき。  
深い呼吸と穏やかな動きで、爽やかな一日を始めませんか？  
心地よい朝のひとときを、ぜひご体験ください。お子様も一緒に  
参加いただけます。

Refresh Your Mind & Body Every Morning  
Start your day with deep breathing and gentle movements.  
Join us for a peaceful morning session. Kids are welcome!

## SCHEDULE

スケジュール

EVERYDAY

7:30 a.m. - 8:15 a.m.

日曜日 Sunday  
マットピラティス Mat Pilates

月曜日 Monday  
ヨガ Yoga

火曜日 Tuesday  
ヨガ Yoga

水曜日 Wednesday  
ヨガ Yoga

木曜日 Thursday  
ヨガ Yoga

金曜日 Friday  
ヨガ Yoga

土曜日 Saturday  
マットピラティス Mat Pilates

※スケジュールは予告なく変更する場合がございます。  
The schedule is subject to change without notice.

【朝から身体を動かし、爽やかな一日のスタートを切りましょう！】

Move your body and start your day fresh!



マットピラティス Mat Pilates

体幹を鍛え、筋力アップと柔軟性向上で代謝アップ  
Strengthen your core, boost muscle strength,  
and improve flexibility to enhance metabolism.



ヨガ Yoga

呼吸とポーズを組み合わせ、心身の調和を整える  
Exercises that combine breathing and poses to  
balance the mind and body.

動きやすい服装でご参加ください。

Tシャツ、ハーフパンツの貸出をしております。500 円（税込）

Please wear comfortable clothing for movement. T-shirts and half pants are available for  
rent at the front desk.(¥500, tax included).



【予約者様限定特典】Pre-order exclusive benefits

プール利用無料券をプレゼント  
Receive a free pool pass.

【プール】定休日：第3月曜日 Closed Every 3rd Monday



HOTEL GRANVIA OKAYAMA

☎086-233-3444 (宿泊予約) もしくは お部屋から内線 33 番