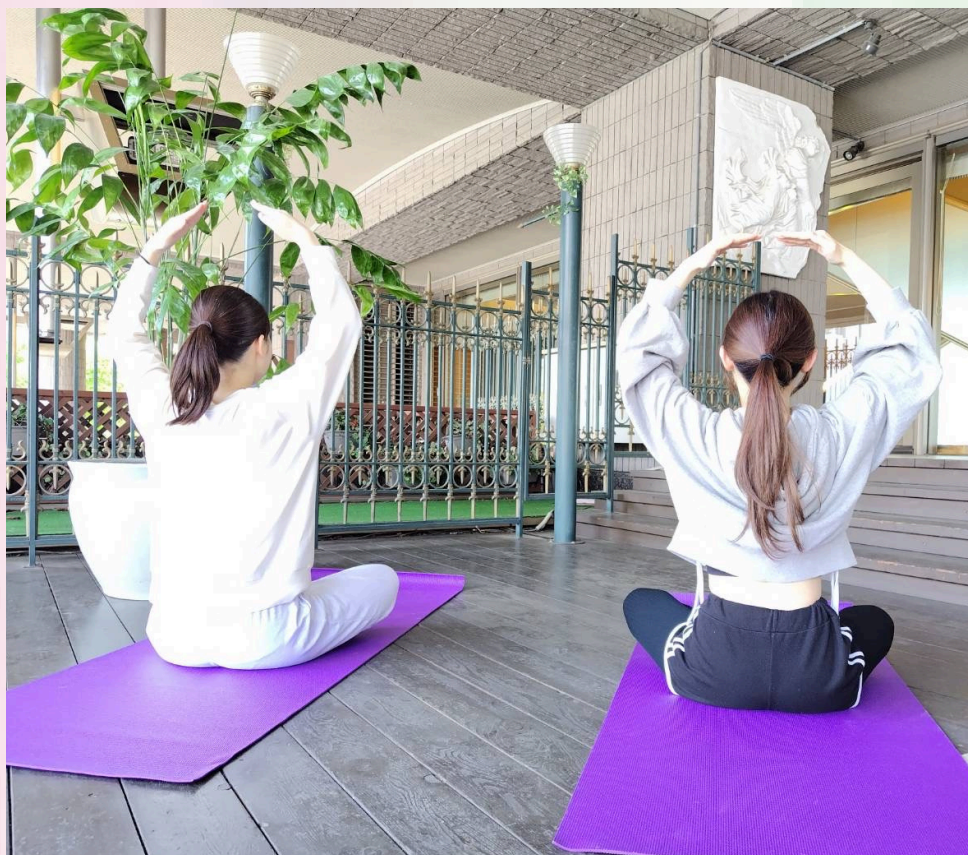


～ご滞在中のおもてなし～ Mindfulness Morning Yoga



日	マット ピラティス
月	ストレッチ フロー
火	マット ピラティス
水	ヨガ
木	ストレッチ フロー
金	ストレッチ フロー
土	マット ピラティス

当ホテルでは、毎日「マインドフルネスモーニングヨガ」を開催しております。
 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に、ストレッチ
 フローでは、姿勢やバランス感覚向上の効果に期待がもてます。
 アクティビティに参加して、さわやかな一日をスタートさせてみませんか？
 ※お子様もご一緒に参加いただけます。

- 時間 🌸 毎朝 7:30am～8:15am
- 場所 🌸 2F旅立ちの鐘・2Fエスカレーター横・宴会場ホワイエ
- 対象 🌸 宿泊者様限定
 (天候や参加人数により場所が変更する場合がございます)
- 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。500円有料(税込)

お申し込み・お問い合わせはフロント33番まで



HOTEL GRANVIA OKAYAMA

~Hospitality for the stay~ Mindfulness Morning Yoga



Sun	Mat Pilates
Mon	Stretch Flow
Tue	Mat Pilates
Wed	Yoga
Thu	Stretch Flow
Fri	Stretch Flow
Sat	Mat Pilates

Start your day fresh with our Yoga and Stretch Flow. We offer “Mindfulness Morning Yoga” session and “Family Activity” for your family members including children and yourself every morning. Please enjoy our open-air activities with other guests.

“Stretch Flow” is to take Yoga pose. It makes your pelvis, back bone, and arms flexible. Also it improves your body posture and sense of balance.

- Time 🌸 Every morning 7 : 30am ~ 8 : 15am
- Place 🌸 Area next to “Bell of Departure” or escalators on 2F, 3F or 4F Lobby
- Target 🌸 Staying Guests Only
(The schedule will be changed due to the weather or the number of participants.)
- Clothes 🌸 Please wear comfortable cloths.
🌸 Also, you can rent T-shirts and half pants for 500yen (including tax)

Please apply or call to reception #33



HOTEL GRANVIA OKAYAMA