



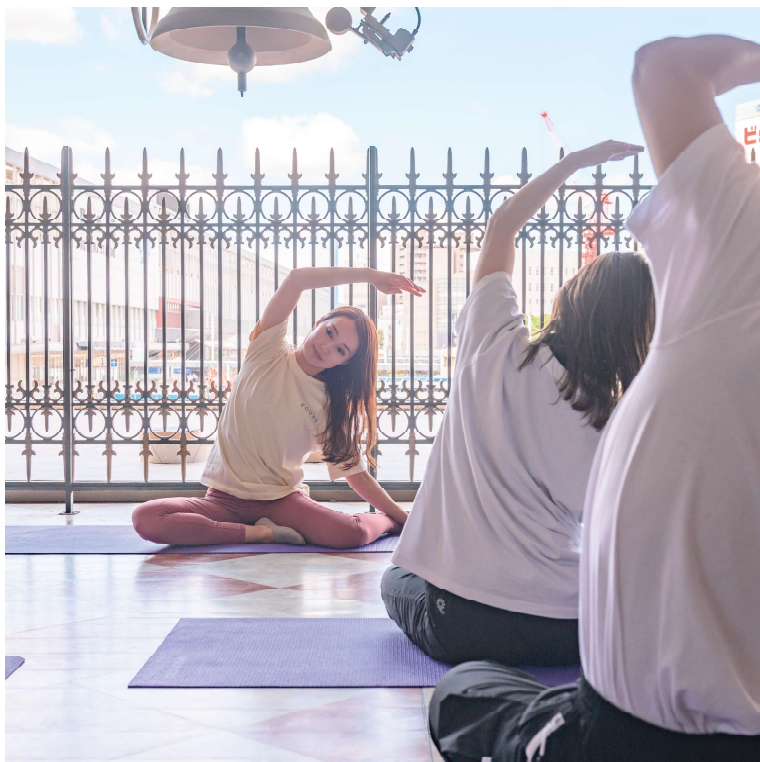
～滞在中のおもてなし～

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

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.

月曜日

Monday

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.

火曜日

Tuesday

ヨガ

Yoga

水曜日

Wednesday

ヨガ

Yoga

木曜日

Thursday

ストレッチフロー

Stretch Flow

流れる動きで姿勢とバランスを整える
Improve posture and balance with fluid movements.

金曜日

Friday

ストレッチフロー

Stretch Flow

土曜日

Saturday

マットピラティス

Mat Pilates

【私たちが担当しています！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！】

Join us! Move your body and start your day fresh!

【ストレッチフロー担当】



●合田 諒
健康運動指導士、健康運動実践指導者
PHI ピラティスインストラクター

【ヨガ担当】



●近藤 めぐみ
RYT200、ダイエットアドバイザー
(日本ダイエット健康協会)
●Mari
RYT500、JADP ヨガ

【マットピラティス担当】



●落 志織
ESTES 美ボディインストラクター (BASIC)、
栄養士、加圧 CYCLE インストラクター

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】

プール利用無料券 (1 回分) をプレゼント
Receive a free pool pass (one-time use).

【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