

富良野の大自然を体感！

特別運行！富良野ロープウェー山頂
標高900mでココロもカラダもリフレッシュ！

「天空ヨガ」

7月15日(日)～9月24日(月・祝)までの土・日曜・祝日

※8月20日～24日・27日～31日の平日は開催いたしません。

講師：ホシナ サオリ
ハピネス代表フリーインストラクター



ヨガのみならずエアロビクス・アクアビクス・ズンバ・介護予防運動指導員など
さまざまなフィットネスに関する資格を保持し、帯広・富良野・旭川を中心に
活動。丁寧で分かりやすく効果的な指導法に定評がありココロとカラダ双方の
真の健康づくりのサポートをいたします。

※ヨガ初心者やカラダの硬い方にも安心してご参加いただけます。

ストレッチに似たポーズが多いため男女年齢を問わず、どなたでも
楽しめるプログラムです。

【ヨガの効果】

- (1) 深く呼吸を行うことで代謝があがりやすくカラダを内側から活性化します。
- (2) 呼吸を意識することで心身のバランスが整いストレスを開放します。

時 間：①7/15～9/9 (7:30乗車)/②9/15～9/24 (6:30乗車)

場 所：富良野ロープウェー山頂「パノラマデッキ900」

料 金：大人 ¥2,200 / 小学生 ¥950

※雨天時は富良野ロープウェー山頂駅舎内で開催いたします。

- ① 「天空ヨガ」の参加には富良野ロープウェー往復乗車券の購入が必要です。
- ② 「天空ヨガ」の参加にはお部屋の優待券はご利用になれません。

お問合せ：富良野スキー場 TEL0167-22-1111

