

ヘルシーランチ付き! ピラティス & 韓流『養生』講座

11:00～13:40 (受付10:30～ / 1Fロビーにて) 【10名限定】

▶ 3,600円 One Harmony会員は優待料金 3,200円 レッスン・ランチ・消費税・サービス料込

「身体の使い方や意識の向け方の指導が丁寧で分かりやすい」と

大人気のソン先生によるピラティス講座が復活!

『美姿勢メイクピラティス』『韓方茶&心身のケア講座』『野菜たっぷりランチ』で、

新しい季節に向けホテルで優雅にココロとカラダを整えましょう。

韓方茶とは

韓国の伝統医学の処方の一つである韓方薬に使われている材料で作ったお茶で、材料には薬効効果の高い薬草や果物、穀物を用いています。

韓流『養生』講座

ピラティスや韓方茶を取り入れ、ゆらぎがちな心身の調子を整えるためのヒントや、美肌に代表されるコリアンビューティーの秘訣をお伝えします。

スケジュール

▶ 10:30～

受付後、客室でお着替え

▶ 11:00～11:50

ピラティスレッスン
(2F フィットネスジムにて)

▶ 11:50～12:10

韓流『養生』講座
*韓方茶テイastingつき

▶ 12:40～13:40頃

ランチ
(1F style kitchenにて)

ご準備

動きやすい服 (Tシャツ、レギンスなど)

申込方法

事前の申込が必要です。

ホテル公式サイトからお申込ください。
当ご案内の右下のQRコードからアクセスできます。

申込期日: 2月10日(金)

*当日不参加の場合の返金はいたしかねますので、
予めご了承ください。

*申込期日より前に定員に達した場合は、
早期に受付を終了させていただきます。

講師: ソンアグン (宋 亜弓)

ピラティスインストラクター・
韓方茶セラピスト
指導歴18年を超えるピラティスインストラクター。韓国伝統のお茶「韓方茶」のスペシャリストでもあり、韓医学についても豊富な知識を持つ。「美は内面に宿る」の信念のもと、心身共に美しく健康で元気な人を増やすべく、レッスンに講演会にとパワフルに活躍中。男児3人のママ。

Lunch Menu

ランチメニュー



約250gの
野菜が摂れる!

パンとオリーブオイル

本日のスープ

具たくさん野菜のライスベジボウル仕立て

デザート

コーヒーまたは紅茶

