

# 温泉と、 ヨーガと、 リトリート

## “リトリート”とは？

日常から離れた環境に身を置き、  
いつもと違った体験を楽しむこと。  
都会の喧騒をはなれ、自分自身に意識を向けて、  
ゆったりとした時間を過ごしましょう。



日時 : 2024年10月27日(日)

場所 : 伊豆長岡温泉 弘法の湯

参加費 : 13,500円(バス代、お食事代含む)

※パノラマパークに行かれる方は別途、各自チケット(¥2,500/1人)が必要になります。

集合時間 : 7:00

集合場所 : アーナンダヨーガスタジオ

持ちもの : ヨガマット、飲料水

定員 : 45名

### ～行程～

スタジオ集合(7:00) → 出発(7:10) → 休憩 → → 弘法の湯(10:00)  
 → ヨーガ(10:20～11:50) → 温泉(～13:00) → 昼食(～14:00)  
 → 自由時間 ①パノラマパーク   
 ②温泉や部屋でのんびり(～16:20)  
 → 出発(16:30) → 休憩 → → 到着予定(19:30)

ヨーガを行いますので動きやすい服装でお出かけください。

★料金を添えてお申込みください。

皆様のご参加をお待ちしております♪

※キャンセル料については3日前から発生いたしますのでご了承ください。

(3日前20%、2日前50%、前日80%、当日100%)

✂-----キトリセン-----

申込用紙

領収書

クラス

会員番号

氏名

電話番号

参加費 13,500円

領収日 /

領収日 /