



高野山森林ヨガツアー



高野山の清らかな森林の空気をからだいっぱいに取り込み、
ヨガやハンモック・精進ランチを楽しみませんか？当日は
一万五千歩程歩き、ヨガのレッスンは当クラブのスタジオ
インストラクターの辻須美代先生が行います♪ 辻先生と、
高野山領寺組合の方のガイド付きです！



【日時】 R5年11月18日(土) 集合8:00 解散17:00

【集合場所】 アドヴァンスむそた第一駐車場

【定員】 21名

【参加費】 8,000円(税込・昼食付)

【受付期間】 R5年10月15日(日)12:00～11月11日(土)

※受付期間外のキャンセルにつきましては返金いたしかねますので予めご了承ください。

【持ち物】 飲み物、タオル、雨具

【注意事項】 雨天中止、小雨の場合は催行します。

中止の場合、開催3日前に判断します。

しっかりと歩ける服装と靴でご参加ください。
気温が低い場合がございますので、1枚余分にご準備ください。



当日の流れ

8:00
アドヴァンスむそた
集合
自社バスで
高野山へ

9:30～11:00
高野山
「一の橋案内所」
到着
奥の院参道散策

11:00～13:00
リラククスアロマヨガ
精進ランチ
ハンモック体験

13:00～15:30
リフレッシュヨガ
買い物

15:30
高野山 出発
17:00頃
アドヴァンスむそた
到着