



# 四万のごほうび湯治

中之条のヘルスツーリズム

夏のアクティビティ 参加者募集中!

参加者  
特典  
あり!

詳しくは裏面に

## 四万ヨガ



温泉+ヨガの相乗効果でココロとカラダのコリをほぐし、リラックスしたひとときを過ごしましょう。呼吸法から丁寧に教えるので、初心者の方も大歓迎! 日本で最初の国民保養温泉地に指定された四万温泉とヨガでカラダを癒しましょう。



6/1-7/31 の毎週 **土 曜**  
16:00~17:00 (60分)

四万温泉協会 3階 中之条町大字四万 4379

お一人様 **1,500 円**

お湯を運ぶの運搬入浴券の特典付き!

開催日

集合  
会場

参加費

講師



フィンランドで生まれたノルディックウォーキングは、2本のポールを持つ事で全身運動になるウォーキングです。初心者の方、体力に自信のない方でもポールが足への負担を軽減してくれます。四万の自然を散策しながら美姿勢&心身ケア!



雨天時は、ポールを使つての室内での運動になります。



6/1-7/31 の毎週 **日 曜**  
10:30~12:00 (90分)

四万温泉協会 中之条町大字四万 4379

お一人様 **1,500 円**

お湯を運ぶの運搬入浴券の特典付き!

- ・受付開始 10:00 から
- ・持ちもの: 動きやすい服装、運動靴
- ・開始 10 分前までには受付を済ませてください。
- ・小学生以上であれば、年齢に関係なくご参加できます。
- ・飲酒後のご参加はご遠慮ください。
- ・妊娠中の方は自己責任のもとにご参加ください。
- ・各回定員 (15 名) になり次第、受付終了とさせていただきます。

入澤 麻子

日本ノルディックフィットネス協会  
パーソナルインストラクター。  
中之条町在住。



ふくだまいこ

全米ヨガアライアンス協会認定ヨガ指導者。  
厚生労働省認定温泉入浴指導員。  
中之条町在住。

ご予約・お問合せ 四万温泉協会  
**0279-64-2321**

※写真は実際の体験会場とは異なります

営業時間 8:30~17:15

WEB <http://www.shimaonsen.com/>

四万温泉

で検索

