

# 美と健康、集中ヒーリング講座 ★大自然に囲まれて心も体もキレイに健やかに★

## スケジュール

- ★9月12日(土)
- 14:00 チェックイン
  - 15:00 オリエンテーション・にんじんジュース配布  
(にんじんジュースを飲みながら)
  - 16:00 先生紹介・説明・万歩計配布/万歩計講座  
質疑応答
  - 18:00 夕食
  - 20:00 講師：yu-u  
「クリスタルボウル・ヒーリングクラス」  
約60分
  - 21:00 温泉time  
「万座温泉を堪能！」
- ★9月13日(日)
- 6:00 早朝散歩
  - 7:00 講師：MYM  
「マクロビエクササイズ」  
「マクロビ講座」 約90分
  - 8:30 30分休憩  
(アンケート回収いたします)
  - 9:00 講師：アキティ  
「ルーシーダットン」  
「タイヨガ講座」 90分
  - 10:30 30分休憩  
(アンケート回収&熊四朗散歩への準備)
  - 11:00 熊四朗散歩 約60分  
「万座の大自然に囲まれて」
  - 12:00 温泉time  
「疲れた体を癒し、汗を流しましょう！」
  - 13:00 講師：yu-u  
「クリスタルボウル・ヒーリング」  
お昼寝タイム 約60分
  - 14:00 講師：汐美  
「Self-discovery～自己発見～」 約90分
  - 15:30 30分休憩  
(アンケート回収)
  - 16:00 講師：天野  
「触れることの大切さ～ハンドマッサージ～」  
約90分
  - 17:30 30分休憩  
(アンケート回収&お食事会場へ移動)
  - 18:00 夕食 お好きなものを好きなだけ
  - 20:00 フロアショー「L」
  - 21:00 温泉time  
「一日の疲れをとりましょう！」
- ★9月14日(月)
- 6:00 早朝散歩
  - 7:00 講師：MYM  
「マクロビエクササイズ」 約45分
  - 8:00 講師：アキティ  
「ルーシーダットン体操」 約45分
  - 9:00 講師：天野  
「ハンドマッサージ」 約45分
  - 10:00 チェックアウト  
お荷物をまとめて本館へ移動
  - 10:30 講師：汐美  
「リズムステップ」 約45分
  - 11:30 牧場 「雄大な景色とお蕎麦を堪能」
  - 13:00 御精算
  - 14:00 フリータイム

## 期間

平成27年9月12日～14日 2泊3日間

## 料金

本講座お一人様あたりの料金  
(※講座は2泊3日のセットです)

初回特別価格!

1名1室	30,000円	2名1室	24,000円
3名1室	22,000円	4名1室	20,000円

上記の料金は受講料込のお値段でございます。  
また直行バスは+往復6,000円にてご利用いただけます。  
※キャンセル料は3日前から上記料金全額分となります  
のでご都合が合わない場合はお早目にご連絡下さい。

## 設備

宿泊施設は日進館インのご利用となります。  
客室タイプ異なりますが、お部屋の指定は出来ません  
のでご了承くださいませ。  
二日目以降の各アメニティ(歯ブラシ、タオル、バス  
タオル、浴衣、シーツ、枕カバー)はカウンターにて  
ご用意しておりますので、必要な物を一つづお持ち下  
さいませ。シーツ交換等はセルフサービスとなります。

## 用意

下記の物は必ずご持参くださいませ  
運動靴・動きやすい着衣・水筒・

## 注意

- ※左記のスケジュールは予告なく変更する場合がございます。
- ※体調の悪い方、重度の疾患をお持ちの方のご参加をお断りする場合がございます。
- ※美と健康の集中講座です。盛り沢山のスケジュールになりますので、講座中の体調不良等による不参加に  
関しましては返金は負いかねますのでご了承下さい。

〒377-1528 群馬県吾妻郡嬭恋村  
Tel:0279-97-3131 url:manza.co.jp



## 美と健康集中講座お申込書 FAXにてご送信下さいませ 0279-97-3595

フリガナ お名前		参加人数	室名	性別	男性 ( ) 名 女性 ( ) 名
ご住所	〒				
電話番号	( )	FAX番号	( )		
アンケート	E-mail @				
Q1. 参加目的は何ですか? ( )					
Q2. 持病・怪我などがありますか? ( )					
Q3. ご質問等ございましたらご記入下さい ( )					