

ワン デイ レッスン
ホテル白萩 One Day Lesson

「ピラティス + 綺麗になれる魔法のランチ」



【内 容】 10:30～ 90分の筋膜リリースやヨガ、ピラティスの体験レッスン
☆腰痛や肩こり、冷え性など慢性的な不定愁訴、または痩せにくくなったなどの
身体の変化を感じていませんか？その解消のヒントをご紹介します。
凝り固まった身体を筋膜リリースやヨガでほぐして、ピラティスで身体を
心地良いポジションに保つトレーニングの体験をします。

12:00～ 昼食「綺麗になれる魔法のランチ」～ 13:00 終了

【料理内容】 海老とアボカド胡麻和え、トマトのムースとキノコのマリネ バケット添え
エディブルフラワー、ごぼうのポタージュ、サーモンのポワレ ジェノベーゼ風味
ローストポーク 紫キャベツソテー添え ケイジャンスパイス風味、五穀米
ローズヒップティー、黒豆ケーキ

☆デトックス効果が期待出来る食材にこだわりメニューを考案致しました。
お帰りの際には、身体の中から綺麗になってると思います。

【日 程】 ①令和4年10月1日(土) ②令和4年10月15日(土)

【受講料】 1名様ランチ料金込み5,000円(税込)

【持ち物】 マイヨガマット

【講 師】 FTP マットピラティスマスタートレーナー 壹岐 友紀(いき ゆき)

【お申し込み方法】

TEL. 022-265-3412

Email. info@hotel-shirahagi.com

〒980-0012 仙台市青葉区錦町 2-2-19

「ホテル白萩」営業企画係まで

各日程の3日前締切、先着20名様限定。

※参加人数が5名に満たない場合は
閉講とさせていただきます。

【講師 壹岐友紀プロフィール】

指導歴28年。東北のピラティス第一人者として
ピラティスインストラクター養成、セラピスト育
成し卒業生も活躍中。

学校や企業でのスポット講師、産婦人科での運動
指導も長年経験し、様々な勉強会でプレゼンター
として活動。

『100歳まで自分らしく生きる』サポートをするこ
とを使命として活動。

