

SCAPES THE SUITE 主催

# 朝ヨガ×モーニング

～目覚めに刺激。内側から美しさをプラスして輝く1日を～

11月21日(火) 朝 8:00～10:30

7:30 開場・8:00 開始 参加費 ¥3,500(税込)

〔第1部〕8:00- 9:00 朝ヨガ～美容&引締め！～  
目覚めの朝に澄切る空気とともに。

〔第2部〕9:00-10:30 SCAPES ブレックファスト  
身体の浄化に美肌栄養素をプラス。



〔第1部〕 8:00～9:00 朝ヨガ



身体の目覚めを意識したストレッチ、美容と引き締めを目的とするヨガを、初めての方でも体験しやすいプログラムです。ご自身のペースやモチベーションに合わせて、少し難しいヨガにも挑戦いただけます。森戸の澄んだ空気を思いっきり吸い込み、フレッシュな心と身体と一緒に造りましょう。



講師 / 吉田雅南子

ハタヨガ全米ヨガアライアンス RYT200 修了。パリ、スミニャックにてアイアンガーヨガの上級認定指導員オロップ師に感銘をうけ、アサナにおいてのアジャストの正確さを大切にしている。現在、逗子や葉山、横須賀を中心にヨガ、ハタヨガ、溶岩浴ヨガを指導中。

〔第2部〕 9:00～10:30 SCAPES ブレックファスト



普段は宿泊のお客様のみにご提供している SCAPES ブレックファストを、この日限定で特別メニューにてご用意いたします。ヨガ運動の後に効果的な栄養バランスとマクロビオテックを意識して、食材を多数使用しながらもお腹の負担にならないメニューをお楽しみください。



当日メニュー

イチジクとカブのサラダ リンゴドレッシング  
マッシュルーム、ルッコラのサラダ  
ミニトマトコンポート  
三浦地野菜のグリル  
かぼちゃを練り込んだガレット キノコソース  
香味野菜とひよこ豆のジンジャーミネストローネ  
ドリンク(コーヒーまたは紅茶)

## Event Outline

- ◆開催日 11月21日(火)  
7:30 開場 8:00 開始
- ◆参加費 ¥3,500(税込) / 小学生以下ヨガ無料  
朝ヨガレッスン、SCAPES THE SUITE ブレックファストが含まれます。  
小学生以下で朝食ご希望の場合は、1,500(税込)にて別途お子様メニューをご用意いたします。  
当日、レセプションにてお名前確認と参加費の会計をいたします。
- ◆ご持参物について  
ヨガマット、タオル、ウェア等、ヨガに必要なものはご持参ください。  
※ヨガマットをお持ちでない方はご相談ください(数に限りがございます)

- ◆申込み・問合せ  
QRコードのほか、以下にて申込を受付いたします。  
ホームページ <http://www.scapes.jp/>  
電話 046-877-5730 スケープス ザ スイート

【WEB 申込フォーム】



- ◆申込締切  
11月17日(金) 22:00
- ◆駐車場について  
コインパーキングのご利用をお願いいたします。

SCAPES  
THE SUITE

<http://www.scapes.jp/>

スケープス ザ スイート Tel. 046-877-5730

※駐車場：イベント当日は満車のため、コインパーキングをご利用ください。

ホテル

部屋数：全スイートルーム4室  
料金：一泊 48,000円～(税・サ込)

レストラン

営業時間：  
ランチ 11:30～15:00 (L.O. 13:30)  
カフェ 15:00～17:00 (L.O. 16:00)  
ディナー 18:00～22:00 (L.O. 21:00)  
定休日：なし 座席数：36席



〒240-0112  
神奈川県三浦郡葉山町堀内922-2

Positive dream persons inc. <http://www.positive.co.jp>

■ PositiveDreamPersons @pdp\_kandou YouTube <http://www.positive.co.jp/youtube/> Instagram [positivedreampersons\\_inc](https://www.instagram.com/positivedreampersons_inc)