

第2回

まいか
～奥阿賀米花の会企画～

ヨガと甘酒スムージーで 幸せプチ断食ツアー



ヨガ講師
伊藤 千賀氏



山崎糰屋女将
山崎 京子氏

平成27年
とき 2月21日(土)～22日(日)

みかぐら
ところ 御神楽温泉 みかぐら荘

〒959-4537 新潟県東蒲原郡阿賀町広谷乙 2088
TEL0254-95-2121

プログラム

一泊二日のツアーのおおまかな流れです。

1日目

集合時間 13:00 (みかぐら荘集合)

(昼食) 甘酒スムージー

心と体の健康づくり座学 (1)

ヨガ

(夕食) 甘酒

糰セミナー

心と体の健康づくり座学 (2)

快眠ヨガ

ハンドマッサージ



2日目

朝ヨガ

(朝食) 甘酒スムージー

活動の振り返り、共有

(昼食) 回復食



解散時間 12:00 (みかぐら荘解散)

老若男女問わずどなたでもご参加いただけます。

参加費

【宿泊コース】 13,500 円 (税込)

【日帰コース】 6,500 円 (税込) ～ 8,500 円 (税込)

※ 日帰りコースは、参加する内容によって料金が異なります。(要問い合わせ)

送迎のご予約も承ります。(別途料金をいただきます。)

迎え場所→(新潟駅南口) 送り場所→(津川駅) となります。

その他、ご不明な点はお気軽にご相談ください。

※ お申し込み人数が少数の時は、中止とさせていただく場合がございます。ご了承ください。



イベントに関するお問い合わせ、ご予約はこちらまで

主催：奥阿賀米花の会・(株)上川温泉

「奥阿賀米花の会」とは、阿賀町を応援して盛り上げたい様々な職業や団体に属する女性たちからなるグループ。「米花」の由来は阿賀町の健康的郷土食「糰(こうじ)」という漢字から命名。

御神楽温泉みかぐら荘 (担当：宮澤直子)

TEL0254-95-2121