

自然と調和する ウェルネスリトリート

～心と体を整える2日間～

舞台は「群馬県 嬬恋村」

浅間山を望む絶景のロケーション 心身をリセットする旅へ

PROGRAM

ピラティス/Group Fight60/Group Centergy60/
星空ヨガ/光と緑の朝ヨガ/互換と心をひらくヨガ/わんことHAPPY ヨガ

INSTRUCTOR



大八木孝宣



NON



若松由貴子



鶴城ゆかり



辻本麻里子



辻本哲也

【日程】 **2025年10月4日(土)～10月5日(日)**

【申込開始】2025年9月1日(月) 12:00～

【場所】嬬恋プリンスホテル内 グラスガーデンエリア/宿泊：嬬恋プリンスホテル

【参加料】宿泊プラン：一般 宿泊代(17,500円～)にプラス 5,000円
：村内在住・在勤者 宿泊代(17,500円～)にプラス 3,000円
日帰りプラン：8,000円(夕食付き)

※日帰りプランについては嬬恋村に在住、在勤の方のみ参加可能(2日目については朝食後から参加可能)
※宿泊プランの申込については嬬恋プリンスホテルまでお願いします。(イベント参加の旨お伝えください)
※日帰りプランの申込については「つまボケ」アプリから予約をお願いします。

【プログラムに関する問い合わせ】嬬恋村役場未来創造課 電話 0279-96-1257(直通)

【宿泊に関する問い合わせ】嬬恋プリンスホテル 電話 0279-97-4111

【主催】嬬恋村 【協力】(株)ルネサンス、嬬恋プリンスホテル

◆タイムスケジュール

●10月4日(土)

12:30～ 受付

13:30～13:50 オリエンテーション／孺恋村地域おこし協力隊 辻本哲也、辻本麻里子
～気持ちをリフレッシュするエクササイズと身体の準備運動～

14:00～15:00 「ピラティス」／NON ～高原で呼吸と自然に寄り添う時間～

15:20～16:20 「Group Fight60」／NON ～山と大地のパワーと感じて風を切り裂くワークアウト～

16:40～17:40 「Group Centergy60」／鶴城ゆかり ～自然と音楽に包まれ、呼吸と巡りを整える～

17:40～ 夕食

19:30～20:30 「星空ヨガ」／若松由貴子 ～星降る静寂、心と体をひとつに～

●10月5日(日)

7:00～ 7:45 「光と緑の朝ヨガ」／鶴城ゆかり ～朝日を浴びながら、呼吸を整え身体を目覚めさせる～

7:45～ 朝食

9:10～10:00 「五感と心をひらくヨガ」／若松由貴子 ～自然を感じ、心が深呼吸するひととき～

10:10～11:00 「ピラティス」／NON ～高原の風で整う、心とカラダのピラティス～

【会場を分けて または
の開催です】 「わんこと HAPPY ヨガ」／若松由貴子 ～青空の下、わんこと一緒にハッピーなヨガ時間～

※当日受付にてお渡しするリストバンドを付けて入場いただきます。必ずバンドを着用しご参加ください。

※同伴者も会場への入場は可能ですが、指定バンド未着用者はプログラムへご参加及び食事の提供は出来ません。

※「わんこと HAPPY ヨガ」のみペットと一緒に参加いただけます。

※ワンちゃんのご宿泊は専用客室(6室)にてご予約ください。(体重10kg未満、最大2頭まで)

◆申込方法 受付開始 9月1日(月)12:00～

●宿泊プラン：孺恋プリンスホテルにて申込 電話 0279-97-4111

宿泊申込の際に必ず「ウェルネスリトリートイベントに参加」の旨をお伝えください。

●日帰りプラン：「つまポケ」アプリから予約。

※孺恋村に在住、在勤の方のみ日帰りでの参加可能。

右記の二次元コードを読み取り下記予約手順に沿ってお申込みください。

予約→イベント予約→ウェルネスリトリート→予約へ→必要事項を入力し完了。

「つまポケ」アプリ



iPhone



Android

◆参加料

●宿泊プラン・・・一般 宿泊代(17,500円～)にプラス 5,000円

村内在住・在勤者 宿泊代(17,500円～)にプラス 3,000円

※宿泊代と併せてチェックアウトの際にお支払いをお願いします。

●日帰りプラン・・・8,000円(夕食付き)

※日帰りプランは日曜日のみの参加は出来ません。また、朝食の提供はございません。

※参加料は当日、ホテルのフロントにてお支払いください。



孺恋プリンスホテル



夕食イメージ

※その他確認事項

●参加時には、シューズ、飲み物、タオル、ヨガマット等を各自でご用意ください。●雨天時は孺恋プリンスホテル内へと変更になります。尚、「わんこと HAPPY ヨガ」については中止とさせていただきます「ピラティス」のみにさせていただきます。また、台風上陸等の影響により村内にて警報が発令された場合は中止とさせていただきます場合もございます。●会場内でのタープ等の設置は可能です。(スペースに限りがありますので皆様にご利用いただけるようご協力お願いいたします。)●キャンセルにおきましては、1週間前より所定のキャンセル料が発生しますので予めご了承ください。●宿泊者の方の荷物についてはホテルフロントにてお預かりすることは可能です。●貴重品の紛失・盗難におきましては一切の責任を負いかねます。●当日怪我等におきましては本イベント保険が適用されますので必ず当日現地にて報告をお願いいたします。ただし、ドッグラン内及びペットによる事後等については事故等の責任は負いかねます。●ドッグランご利用時は必ず飼い主様もドッグランエリア内の滞在をお願いいたします。●お申込み時にいただきました個人情報におきましては、本イベント手続き以外の利用はいたしません。●山間部で行われる屋外イベントとなりますので天候の変動が予測されます。会場には日よけ/雨避け等の設備は基本的にはございません。天候や環境による虫よけや夜間の防寒対策は各自で準備をお願いいたします。●アルコール類の会場内持込は禁止とさせていただきます。●会場内は電子タバコを含み全面禁煙とさせていただきます。●会場までの移動手段は各自で手配をお願いいたします。●終了後アンケートにご協力くださいますようお願い致します。