

TJKリゾート金谷城 宿泊型イベント ヨガ体験 参加要項

開催日 6月22日(土) 1泊2日
開催会場 TJKリゾート金谷城 (ヨガレッスン・宿泊ともに)
集合場所 TJKリゾート金谷城 研修室前 (10:30~50 受付)
参加要項

参加特典	① イベント当選と同時に TJK リゾート金谷城の宿泊予約も確定します。 ② 参加料金にはレッスン代・昼食代(1日目)・ヨガマットレンタル代が含まれています。	
参加対象	1. メンバー(被保険者・被扶養者) ※13歳以上 2. ファミリー(メンバーでない1親等以内の親族(配偶者・両親・子)) ※13歳以上 *ファミリーのみの参加はできません。 *宿泊する部屋タイプは、本館和室・本館洋室・アネックス洋室より抽選となります。 *体験に参加しない方(年齢問わず)の宿泊は、当選後の部屋定員に余裕がある場合のみメンバー、ファミリーに限り承ります。 *部屋タイプ・定員数は、抽選後ご自宅に送付する当選通知に記載されていますので、定員数を確認後、別途提出いただく書類に記載し、ご返信ください。 *体験に参加しない12歳以下のお子様を追加する場合、常に保護者が一緒にいる場合のみ可能です。 *当選後のヨガレッスンへの追加参加はできません。 *申込みは1グループにつき、メンバーを含めた2名以上7名以下に限りです。 *メンバーとは開催日当日に当組合の組合員資格を有する方になります。	
参加料金	大人(中学生以上) : 2,500円 *参加料金にはレッスン代・昼食代(1日目の12:10から食堂にてご提供いたします)・ヨガマットレンタル代が含まれます。 *交通費・宿泊費は自己負担となります。 *ヨガの参加料金はチェックアウト時(6/23)に宿泊費と同時精算となります。	
体験内容 (スケジュール)	★1泊2日で多彩なヨガを体験できます ★当日の受付時には、ヨガのできる服装で集合ください	
	① 骨格メソッド×マインドフルネス 10:50集合 11:00~(60分) 骨格のバランスを整えることで凝り解消や代謝アップ!	② チェアヨガ×マインドフルネス 13:50集合 14:00~(30~40分) 椅子を使って行うヨガ。初心者の方向けになります。
	③ 至福の睡眠ヨガ 20:50集合 21:00~(30~40分) ヨガでスムーズな入眠と深い睡眠を導きます。 ★サウナやお風呂でリフレッシュ ★夕食18:00~	④ 朝ヨガ 太陽礼拝 6:20集合 6:30~(60分) 12のポーズを連続して行うことで、体がほかほかに。良い目覚めが得られます。★ヨガ終了後、朝食7:45~
その他	★当日の更衣室・ロッカーは体育館下にございます、直接ご利用ください。貴重品は各自で保管管理ください。 ★お荷物についてはチェックイン15時までお車等で保管ください。	

◆◆ 注意事項 ◆◆

- ❖ 参加取消は、6/7(金)電話受付時間内にご連絡ください。以降は参加料金を納付していただきます。
- ❖ 6/19(水)より宿泊費のキャンセル料も発生してまいります。ご注意ください。
- ❖ 参加の権利を他の方に譲ることはできません。
 なお、イベントをキャンセルされた場合は、宿泊もキャンセルとなります。
- ❖ 体調を整え、健康に十分注意してご参加ください。 ❖参加者および同行者の方もチェックインは15時以降となります。

当日緊急連絡先 TJKリゾート金谷城 0439-69-8830