

# Morning YOGA

爽やかな1日のはじまりを 木のぬくもりと香りに溢れる MusicHallで  
マザーレイク「びわ湖」を眺め そのパワーを感じながらヨガを楽しむ...



11月18日 (SAT)

8時~10時 (予定)

※7時40分までにお越しください

3,000円 (税込)

※ヨガレッスン&朝食料金

20名様限定  
要予約

講師紹介

ヨガルームアウル

磯崎 盛彦 (Morihiiko)

磯崎 豊子 (Toyoko)

大津市唐崎と京都市山科区の常設スタジオの他、堅田・浜大津  
草津等への出張レッスンでヨガ・ピラティスなどを指導。  
しっかりと動くことで幾つになってもカラダの機能を向上  
させることができます。

ヨガ、ピラティス、シルクサスペンションなどのコース修了多数。  
同時に機能解剖学を継続して学び、お伝えしています。

ハタヨガ

8:00 ▶

## MATHA YOGA

• Music Hall •

冬に固まりがちな肩甲帯をほぐして、楽に使える身体を目指します。  
肩の上に乗っかるものを降ろして、肩や背中がスッキリと生まれ変わる感覚をぜひ…。  
レッスンの翌日から自分でも続けていけるヒントを見つけたいと思います。

※動きやすい服装でお越しください (更衣室あり)

ヘルシーモーニング

9:00 ▶

## HEALTHY MORNING

• DINING ROOM BY THE BIWAKO •

1日のはじまり「SETRE×YOGA」MORNING MENU

- ・焼きたてクロワッサン
- ・古株牧場のしぼりたて湖華舞牛乳
- ・湖魚のエスカベッシュ
- ・中村卵のフリッタータ
- ・パルマ産 24ヶ月熟成の生ハムとグリッシーニ

- ・採れたてジャガイモのフリット パルメジャーノを絡めて
- ・地元野菜たっぷりのスープ
- ・季節のサラダ
- ・ヨーグルトとシリアル

(※掲載しているメニューは一例です)

セトレマリーナびわ湖 <http://hotelsetre-biwako.com>

滋賀県守山市水保町 1380-1 ヤンマーマリーナ内 TEL : 077-585-1125 火曜定休 (祝日・夏期・年末年始を除く)

SETRE

MARINA BIWAKO