

星野温泉 トンボの湯 (長野県・軽井沢町)

「月暦 (つきこよみ) ヨガ」を開催

「星野温泉 トンボの湯」×ヨガブランド「suria (スリア)」コラボレーション企画

日程：2019年9月7日、13日、20日、28日

星野リゾートが運営する日帰り温泉施設「星野温泉 トンボの湯」と、ヨガブランドの「suria (スリア)」は、ヨガと温泉入浴を合わせたプログラム「月暦 (つきこよみ) ヨガ」を、2019年9月7日、13日、20日、28日の4日間限定で共同開催します。月の満ち欠けと身体のリズムの繋がりに着目したヨガを、suriaのブランドアンバサダー・フレンズであるヨガインストラクターが指導します。ヨガの後には星野温泉 トンボの湯の露天風呂で月明かりをより身近に感じながら、月光浴と温泉入浴が楽しめます。



軽井沢の自然の中で心身の調和

星野温泉 トンボの湯では、健康的な日々を送りたいと願う方々へ、自然の中で行なう開放的なフィットネスと温泉入浴を合わせたプログラムを行なっています。suria (スリア) はヨガを愛する人々のライフスタイルを豊かに彩るために生まれた日本のヨガブランドです。星野温泉 トンボの湯と suria が、ヨガと温泉入浴を楽しむことを通して、ゲストへ「自然のリズムと繋がる心地の良い時間」を提供するプログラムです。

ヨガブランド「suria (スリア)」

suria (スリア) という名前は、サンスクリット語で太陽を意味する surya=スーリヤにちなんでいます。デザイン、素材、色が心地よく調和するものづくりを心がけ、ウェアからマット、グッズまでトータルに展開する日本生まれのヨガブランドです。ヨガに大切な深い呼吸を損なわない、日本人の体型に合わせたウェアデザインはプロのインストラクターをはじめ、多くのヨガ愛好家から支持されています。



「星野温泉 トンボの湯」で月光浴

星野温泉 トンボの湯は、毎分400リットルの源泉をかけ流しています。窓が大きく広々とした内湯と自然の木々に囲まれた露天風呂があり、開放的な気持ちで入浴できます。月明かりの下、温泉に浸かり月光浴をすることで自律神経を調べ、心も身体もリラックスします。



月暦 (つきこよみ) ヨガ レッスン内容

各回、月暦に合わせたヨガを実施します。suria ブランドアンバサダー・フレンズであるインストラクターが行なう本格的なレッスンです。運動後には月暦に合わせたお茶を提供します。

*各1回から参加可能。

9月7日 「上弦の月～プロップスを使って本当の自分の心地よさを探る～」

インストラクター：伊藤ゆり氏

新月から満月に膨らんでいく過程の上弦の月。月が少しずつエネルギーが満ちていくイメージに合わせ、初めはゆったりと、徐々にエネルギッシュなポーズを行います。プロップス (ヨガのポーズをサポートする道具) を使って、より自分にとって心地良い状態を探し、呼吸と動きをつないで心と体をリフレッシュします。



9月13日 「満月～Moonlight bath～」

インストラクター：長谷川たかはる氏

中秋の名月である9月13日。美と心の癒しを得られると言われる月光浴をしながらアクティブなヨガを行います。陰と陽のバランスを取りながら日頃の感情や体に溜まったネガティブなエネルギーをリセットするには最適なプログラムです。



9月20日 「下弦の月～ストレスリリースヨガ～」

インストラクター：村上華子氏

新月へと向かう過程の下弦の月は「解放」がテーマ。ベーシックなポーズをゆったりと行い、呼吸を深め、心と肉体のコリをほぐしていきます。また、高ぶった感情を鎮める一連の動き、「月礼拝を取り入れながら、心地よさの感受性を深め、日頃のストレスを解消していきます。



9月28日 「新月～Revive Yoga & Mindfulness Meditation～」

インストラクター：齋藤りょうこ氏

キャンドルの灯りとともにヨガとメディテーション（瞑想）を通じて、自然な自分へ戻る時間を過ごします。リラックス効果のある炎の揺らぎの中、呼吸に合わせて流れるようにゆったりと体を動かす、忙しいマインドを休めるプログラムです。



「月暦（つきこよみ）ヨガ」概要

- 日程：2019年9月7日、13日、20日、28日（雨天中止）
- 料金：大人 3,500円/税別（ヨガレッスン、入浴、お茶、入浴用タオルセット、レンタルヨガマット）
9月20日のみ小学生無料（入浴する場合は入浴料のみ必要、中学・高校生は通常の大人料金）
- 対象年齢：18歳以上（9月20日のみ小学生から参加可能）
- 時間：受付開始 18:00 ヨガレッスン 18:30～19:30（約1時間）
- 場所：軽井沢星野エリア もみの木広場（星野温泉 トンボの湯前）
- 予約：ホームページより前日 18:00 までに要予約（URL：<http://www.hoshino-area.jp>）
- お問い合わせ：星野温泉 トンボの湯（電話：0267-44-3580）

星野温泉 トンボの湯

星野温泉 トンボの湯は、大正四年に開湯し、与謝野晶子や北原白秋など文人墨客から愛された源泉かけ流しの日帰り湯。とろみのある泉質は、美肌の湯と呼ばれています。

所在地：〒389-0194 長野県軽井沢町星野

電話：0267-44-3580

URL：<http://www.hoshino-area.jp>

suria

スリアは2004年に誕生した日本発のヨガウェアブランド。ヨガを愛する人々のライフスタイルを豊かに彩るために生まれたブランドです。

所在地：〒151-0051 東京都渋谷区千駄ヶ谷1-30-8 ダヴィンチ千駄ヶ谷2F

電話：050-3821-2940

URL：<http://www.suria.jp>

本リリースに関する報道関係からのお問合せ先

星野リゾート グループ広報

TEL：03-5159-6323 / FAX：03-6368-6853 / E-mail：pr-info@hoshinoresort.com

株式会社インターテック スリア事業部

TEL：050-3821-2940 / FAX：03-5413-1933 / E-mail：suria@intertecinc.co.jp