



今、話題のパン屋  
「ミッチーパン」  
販売します!

なくなり次第終了  
お早めに!

古民家で

# ヨガ & 糍 ランチ



ヨガインストラクター

天野 美紀



LURA おておて屋

流れるように動くOdakaYoga(オダカヨガ)で身体の中からデトックス。自分と向き合い、今の自分に気づくことで、またひとつ幸せを重ねていきます。

3/21、春分の日。春のまん中に当たります。動物や植物たちが身体を動かし始めていくように私達ものびのびと活動していく季節になります。この日のご馳走は春の薬膳食材と発酵食品を使ったお献立を御用意いたします。

日時

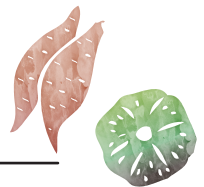
3月21日(木・祝) 受付 9:45~

ヨガ ..... 10:15~11:15  
糍ランチ (飲み物・デザート付) 12:00~14:00

参加費

- ① ヨガ ▶ 1,800円(税込)
- ② 糍ランチ ▶ 1,500円(税込)
- ③ ヨガ&糍ランチ ▶ 3,000円(税込) **オススメ**

セットで  
300円  
お得!



会場

環屋 (旧中村家住宅)  
伊那市高遠町西高遠184番地

お申し込み・お問い合わせ

定員になり次第  
募集終了とさせて  
いただきます。

たまきや  
環屋

TEL:0265-94-2251  
(10時~17時/木曜休み)



※駐車場が満車の場合は、商店街、文化センターの無料駐車場をご利用ください。