



# FITNESS ACTIVITIES FOR THE BODY & MIND

開放的な雰囲気の中で美しい身体づくりを目指しませんか？

参加をご希望の際は、フロントまたはHARNNヘリテージスパにてご予約ください。

**BEAUTY BODY WAVE**  
Sat. 9:00 am-10:00 am



**PILATES**  
Tue. 4:00 pm-5:00 pm



**RELAX YOGA**  
Sun. 9:00 am-10:00 am



**WELLNESS WORKSHOP**  
Wed.&Thu. 12:00 pm-1:00 pm



**YOGA FOR PELVIS**  
Mon. 4:00 pm-5:00 pm



**BODY STRETCH**  
Fri. 4:00 pm-5:00 pm



※各アクティビティには定員がございます。 ※フィットネスアクティビティはご宿泊の方が対象となります。