

レフコインストラクター、コトバス添乗員同行！

**KOTOBUS**  
コトバスツアー *Tours*

フィットネスクラブレフコ×コトバス合同企画！

ヨガが初めての方も大歓迎！心も体もリフレッシュ！

## 秋色の弥谷寺参拝とヨガ体験



### ヨガ

ヨガは 4500 年前に瞑想から始まった心身鍛錬の手段です。ポーズをうまくとることよりも、さまざまなポーズをとって自分の身体と向き合うことが大切です。普段使わない筋肉を伸ばして血流をよくしたり、ゆっくりと意識的に呼吸することで交感神経と副交感神経の働きを整えたりする効果があります。

ヨガを教えてくださいるのは、yogaroom SSS のインストラクターMIKI さん。「心と体の健康ヨガ」をテーマに、ツアーのために組んでいただいたオリジナルプログラムを 75 分間体験します。

呼吸法は、脳の休息をさせることで記憶力アップにも繋がります。体は自分では気づいていないストレスが原因からも、肩こり・腰痛などの不調をかかえやすい状態になりがちです。そこで、今に意識を向け、呼吸と連動しながら健康に導きます。

### 弥谷寺

四国霊場第 71 番札所の弥谷寺は、11 月下旬～12 月中旬に例年紅葉が彩ります。弘法大師が幼年期に修行を積んだ場所とされ、本堂までの石段は 540 段。本堂からは、讃岐平野を見渡すことができます。石段を上って足腰を鍛えながら、弥谷寺を楽しみましょう！

石段を上るのが難しい方は、バス駐車場近くの道の駅ふれあいパークみので買物などゆったりとお過ごしください。

※紅葉の見頃は気象状況等により前後します。見頃を確約するものではありませんので、予めご了承ください。



### 昼食：時々jiji 高瀬店

地産地消の料理を提供しており、地元の方にも人気のお店。今回は讃岐高瀬茶を使用した茶そばと天ぷらの定食をご用意します！

※当日の仕入れ内容によって、メニューが変更になる可能性もございます。

## アンケートご協力のお願い

当コースは、フィットネスクラブレフコ×コトバスの2社がアイデアを出しながら企画をしたツアーです。今後、2社のお客様が相互に関わる交流の場となるような企画を実施していく予定です！ゆくゆくは合同でのコミュニティ（同好会）の発足も視野にいております。

今回のツアーは、それに先駆けてのモニターツアーです。旅行者の皆様には、旅行当日、今後の合同企画に関するアンケートの記入・提出にご協力いただきます。アンケートは、フィットネスクラブレフコ、コトバス内で共有させていただきます。

- 日程：2023/11/23(木・祝) ■最少催行人数：20名
- 食事：朝× 昼○ タ× ■添乗員：同行、レフコインストラクター：同行
- 行程：コトバスステーション高松（8:20）＝レフコゆめタウン高松店前（8:45）＝レフコ丸亀店前（9:25）＝弥谷寺（参拝）＝時々jiji 高瀬店（昼食）＝三豊市文化会館マリンウェーブ（ヨガ体験）＝レフコ丸亀店前（15:00）＝レフコゆめタウン高松店前（15:40）＝コトバスステーション高松（16:00）

■料金：10,800円

（交通費、食事代、ヨガ体験代金、添乗員・レフコインストラクター同行費、旅行傷害保険料、消費税等諸税含）

※フィットネスクラブレフコの会員の方は、お申込み時に会員である旨をお知らせください。

※ヨガマットの貸し出しはございません。各自ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。

### <ご旅行条件書（要約）>

全文はWEBでご確認の上、お申し込みください。

■この旅行は琴平バス（以下「当社」）が企画・実施する旅行であり、この旅行に参加するお客様は当社と募集型企画旅行契約を締結することになります。契約の内容・条件は募集広告に記載されている内容のほか、WEBに掲載の旅行条件書（全文）、出発前にメールにてお送りする最終旅行日程表及び当社旅行業約款募集型企画旅行の部によります。旅行契約は当社が予約を承諾し、申込金を受理したときに成立します。

■取消料：旅行契約の成立後、お客様の都合で契約を解除される場合はお一人様につき、下記の率にて取消料を頂きます。取消起算日は、すべての旅行開始日の前日となります。

取消料：10～8日前 20%/7～2日前 30%/前日 40%/当日 50%/旅行開始後または無連絡 100%

■個人情報の取り扱いについて：旅行の手配、旅行情報の提供、旅行に関するご相談のみに使用します。お客様の有益と思われる情報を電話・電子メール・郵便物などで提供させていただく場合もございます。お客様の申し出があれば情報提供は中止いたします。



★ご予約はお電話・FAX・インターネット・LINEから★



087-823-5678



087-823-6500



コトバスツアー 検索



(1) @kotobus-tour と友達になる

<企画実施会社> 琴平バス株式会社 コトバスセールス&ツアーズ

TEL：087-823-5678 営業時間/10:00～12:00、13:00～18:00 定休日/土日祝

住所：〒760-0065 香川県高松市朝日町5-4-18 ボイスビル1F

香川知事登録旅行業 第2-194号 国内旅行業務取扱管理者/西川晋平

MAIL：info@kotobus-tour.jp

WEB予約はこちら！  
コトバスツアーで検索！



※写真はすべてイメージです。