

モーニングプールサイドアクティビティのお知らせ

朝のさわやかなスタートに、プールサイドのアクティビティはいかがでしょう？
当ホテルでは、毎日ヨガやフローティングサウンドバスのモーニングアクティビティをご提供しています。ご宿泊のお客様や当ホテルフィットネスメンバーの方には無料でご体験いただけるプログラムとなっております。ぜひご参加くださいませ。

フローティングサウンドバス

プールに浮かびながら、音の波に身をゆだねる新感覚のリラクゼーション。心と身体を包み込むサウンドバスで、深い癒しのひとときをお過ごしください。五感で感じる、朝のさわやかなウェルネス体験をお届けいたします。

プールサイドヨガ

朝の光を浴びながら、ゆったりとした呼吸と動きで行うヨガをぜひご体験ください。初心者の方にも安心してご参加いただける内容で、基本的なアサナ（ポーズ）を中心に、呼吸法（プラーナヤマ）や簡単な瞑想を組み合わせ、心と身体のバランスを整えます。

どちらのプログラムとも

時間 7:30-8:00

場所 9階プールサイド

当ホテル宿泊者様&当ホテルフィットネス会員様は無料でご参加いただけます。

定員 10名様まで

ご参加希望のお客様は、客室内電話より『インスタントサービス』ボタンにてご連絡くださいませ。

インターコンチネンタル札幌 フィットネスセンター

2026, 5月

日	月	火	水	木	金	土
					1 フローティング サウンドバス	2 フローティング サウンドバス
3 プールサイド ヨガ	4 プールサイド ヨガ	5 プールサイド ヨガ	6 プールサイド ヨガ	7 フローティング サウンドバス	8 プールサイド ヨガ	9 フローティング サウンドバス
10 プールサイド ヨガ	11 フローティング サウンドバス	12 プールサイド ヨガ	13 フローティング サウンドバス	14 プールサイド ヨガ	15 プールサイド ヨガ	16 フローティング サウンドバス
17 フローティング サウンドバス	18 プールサイド ヨガ	19 フローティング サウンドバス	20 プールサイド ヨガ	21 フローティング サウンドバス	22 フローティング サウンドバス	23 プールサイド ヨガ
24 プールサイド ヨガ	25 プールサイド ヨガ	26 フローティング サウンドバス	27 プールサイド ヨガ	28 フローティング サウンドバス	29 プールサイド ヨガ	30 フローティング サウンドバス
31 プールサイド ヨガ						