

# ”心と身体を禊ぐ” 3泊5日バリ島リトリート

日程:2026年10月28日(水)～11月1日(日)／日本着1日 3泊5日

## Activities



**プロフィール**  
YOJI(湊 洋二)東京都出身  
現在札幌在住  
主宰 StudioINEX(札幌)主宰

- \* IYC45h短期集中指導者養成コース
- \* IYCヨガベーシック指導者養成コース
- \* IYCキレイになるヨガ指導者養成コース
- \* IYC108h中級指導者養成コース
- \* IYCハタヨガ指導者養成コース
- \* IYCラジヨガ体操指導者養成講座
- \* ACOYOGAテンセグリティ・ヨガ指導者養成講座 他

東京から札幌へと拠点を移しINHALE×EXHALE”をスタジオオープン。ケン・ハラクマ氏を師事。東京を拠点に企業研修やイベント、各地ワークショップや養成コースなど指導者育成。独自に「美脚美尻骨盤ヨガ月経血ヨガ®」考案。そして多くの生徒を育成し、指導してきたからこそその講話はとてわかり易いと多くのリピーターに支持されている。またひとりひとりの身体の違いを見極め、個々に合った導き…特にアジャストメントは是非ご体験ください！その多くから整体で施術されているようだとかよく耳にするほど。是非クラスに来てご体感ください。



**湊 有紀(YUKI)**  
Yoga Studio INEX  
(札幌円山)代表

ヨーガ講師/ 背骨マイスター/背骨ヨガ・月経血ヨガ創始者  
全米ヨガアライアンス認定リードトレーナー(E-RYT500保持者)  
全米ヨガアライアンス継続教育プログラム講師(YACEP保持者)  
インターナショナルヨガセンター講師 /ファスティング講座講師  
杏林予防医学研究所アカデミー上級講座修了  
FTPマットピラティスベーシック養成コース  
FTPマットピラティスアドバンス養成コース  
Yoga Edキッズヨガ/RPYT-85(RegisteEred Prenatal Yoga Teacher)  
チネイザン講座修了 / テンセグリティ・ヨガ指導者養成講座 他

各地でのヨガワークショップやヨガトレーニング講座にてメイン講師を務める修了生は数千名以上にのぼり医療現場や学校にてヨガレッスンヨガ講話などの登壇やヨガ専門誌や地域誌をはじめ、テレビ出演などメディアへの出演もあり活動は多岐に広がる。年子の子育て経験者ママでもある



## ＜洋二先生&ゆき先生よりメッセージ＞

神々が棲む島”バリ島”一歩足を踏み入れてみると、ここでの生活は、神様と共に過ごされてきた歴史さえ感じます祈りから始まり、祈りで終わるような日々…家の前や、通りでは、捧げ物をたくさん目にします。町中の至る所で神様を目にします。また年間を通して祭儀も多く、悪魔にさえ喜んでもらうと言った考え方が根にあり日々を送られてある方が多いようです。なんか、今の私たちが忘れてしまっている大切な想いがここにはまだまだある気がして大好きな場所です。このリトリートで私たち本来の自然とのリズムや私たちの日々の無駄や感謝に気づく旅に、一緒に行きましょう。





## リトリート料金

**148,000円** (2名1室利用)

1名部屋追加料金: **19,000円**

締め切り期日: 2026年8月18日 (火)

## 料金に含まれるもの

- ・宿泊先「チェンダナリゾート&スパ」3泊
- ・空港→ホテルまで送迎
- ・朝食
- ・ランチ2回
- ・沐浴2回
- ・ゴアガジャ遺跡
- ・ウルワツ寺院&ケチャックダンス鑑賞(ディナー付)
- ・車チャーター
- ・洋二先生&ゆき先生 WS
- ・バリ・ツアーズよりアロマスプレーのギフト

## 航空券について

バリ・ツアーズ.comでお手配可能です。

## 前泊、延泊について

バリ・ツアーズ.comでお手配可能です。お問い合わせください。

## オプション(別途料金・問い合わせ)

- ※日本語ガイド付き車チャーター
- ※スパ、他アクティビティなど

## ガルーダ航空券の手配について

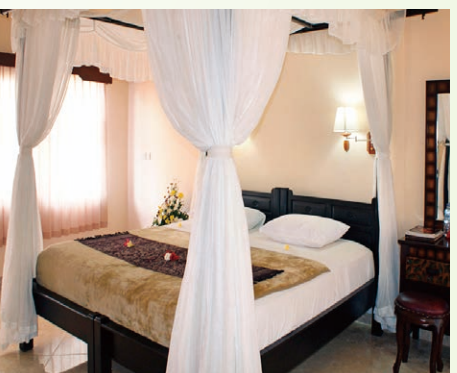
弊社で航空券手配ご希望の場合は、早めのネームインをおすすめします。

## 【海外旅行保険は必須!】

現地で病気やケガをされた場合に高額な費用がかかるケースが多くあります。契約の病院ならキャッシュレスの治療を受けられます。携行品損害や手荷物遅延、航空機遅延、救済者費用も付帯しているとさらに安心です。

## 宿泊地

## Cendana Resort & Spa <チェンダナリゾート&スパ>



10月28日(水)1日目 昼:機内 夜:× 【宿泊】チェンダナリゾート&スパ	日程:2026年10月28日(水)～11月1日(日)／日本着1日 3泊5日 ★ガルーダインドネシア航空成田発直行便の場合(GA881) 11:00 成田出発 17:25 バリ島到着 20:30 宿泊先「チェンダナ リゾート & スパ」到着 夕食各自			
10月29日(木)2日目 朝:○ 昼:○ 夜:× 【宿泊】チェンダナリゾート&スパ	7:00 9:30 10:30-11:45 12:45-13:30	朝ヨガ 朝食 沐浴へ出発 沐浴 ① ランチ インドネシア料理①	14:15-15:00 16:00	ゴアガジャ遺跡 ヨガ ※夕食は各自
10月30日(金)3日目 朝:○ 昼:○ 夜:× 【宿泊】チェンダナリゾート&スパ	6:30 9:00 10:00-12:30	朝ヨガ 朝食 出発 沐浴 ②	13:15-14:00 16:00 16:30	ランチ インドネシア料理 ② ホテル着 ヨガ 夕食各自
10月31日(土)4日目 朝:○ 昼:× 夜:○(機内泊)	6:30 12:00 14:00	朝ヨガ 朝食 チェックアウト(荷物はフロントへ) 集合/出発	16:30-19:00 20:00-21:00 21:30	ウルワツ寺院参拝&ケチャックダンス鑑賞 ジンパランカフェ シーフードBBQディナー 空港到着 ※延泊の方は各ホテルまでお送り致します(別途追加料金)
11月1日(日)5日目 GA880便	00:25 日本へ出発 朝8:50分 成田空港着 ※お疲れ様でした。			

【ご注意ください】 ※上記は現時点でのスケジュールとなります。日程は予告なく若干変更となる場合がございますので予めご了承下さい。  
※お一人部屋ご希望の場合にはお問い合わせ下さい(別途追加料金:19,000円)  
※お部屋が限られますので、場合によってはextra bedをご利用いただく場合がございます。  
※前泊、延泊で別フライトご利用の場合、プライベート送迎には追加料金が必要となります。

【バリ島宗慣について】 ※生理中の方は寺院内や沐浴に入ることができません。