



びわ湖に万謝  
**135<sup>th</sup>**  
ANNIVERSARY

「megumi ヨガクルーズ」を運航します

琵琶湖汽船株式会社

〒520-0047 滋賀県大津市浜大津 5-1-1  
TEL. 077-522-4115/FAX 077-524-7896  
<https://www.biwakokisen.co.jp>

船舶営業部 船舶企画課

\*\*\*\*\*

～ 母なるびわ湖で、心と身体を整える ～

# 「megumi ヨガクルーズ」

開催日：11月5日（土）

\*\*\*\*\*



琵琶湖汽船株式会社（本社：滋賀県大津市浜大津、社長：川添智史）は、2022年11月5日（土）限定で、秋のびわ湖でヨガとクルーズを体験いただける「megumi ヨガクルーズ」を運航します。

本クルーズでは、どなたでも椅子に座りながら気軽にできるチェアヨガを中心に、船内で和洋草ハーブの香りを感じながら秋の季節に合った呼吸法やマインドフルネス（瞑想）もご体験いただけます。

講師は、ハーブとヨガを融合させた【Herbal season yoga®】を考案し指導されている飯田奈々（Nana）先生が、初心者の方でも安心して体験できるようレクチャーいたします。

体験後には、バインミー風サンドイッチと滋賀県産のホーリーバジルを使用したハーブティーをご用意。ゆったりとクルーズタイムをお楽しみいただけます。

母なるびわ湖で、心と身体を整える特別な時間をぜひお過ごしください。

クルーズの詳細は、以下の通りです。

## 【 megumi ヨガクルーズ概要 】

企画名：「megumi ヨガクルーズ」

実施日：2022年11月5日（土）

料金：おひとり様 7,000円 ※乗船料、食事代、税込

定員：35名様（最少催行人員20名様）

行程：大津港 10:00 発～～湖上遊覧・チェアヨガ体験～～大津港 11:30 着（90分クルーズ）

就航船：高速船 megumi（メグミ） 旅客定員 200名

<https://www.biwakokisen.co.jp/ship/megumi/>

### ◆湖上で秋の呼吸法（約 15 分）、チェアヨガ（約 20 分）を体験



チェア（椅子）ヨガは、身体が硬い方や膝・腰の悪い方、筋力に自身が無い高齢者でも行えるヨガです。そして、幾種類もの効果効能を持つ薬効高いハーブを焚き（燻し）、脳に近い鼻からヨガの呼吸法で吸入する事で、優しく自律神経に働きかけます。

雄大なびわ湖を眺めながら、凝り固まった心と身体をほぐしていきます。

### ◆デッキにて風を感じながらマインドフルネス（約 15 分）



後方デッキにて湖風を感じながら、マインドフルネス（瞑想）で、心を整えます。

秋の穏やかなびわ湖に抱かれながら、心の平穏を感じていただきます。

### ◆体験後は船内のお好きな場所で軽食&クルーズタイム（約 30 分）



軽食にはバインミー風サンドイッチとハーブティーをご用意。

バインミー風サンドイッチは、エビとアボカド、大根と人参のナンプレー風味のなます、バジル、マイクロパクチーを挟んでおり、ヘルシーでボリューム満点です。

※お好みによりパクチーとナンプレー抜きも可能です。

ハーブティーは、Moana Garden（滋賀県大津市）のホーリーバジルティーを使用。無農薬で栽培されたホーリーバジルを、ナチュラルドライにしたものを、ホットティーでご提供いたします。

体験後はゆったりと、クルーズをお楽しみください。

### ◆初心者の方でも安心！講師が丁寧にレクチャーいたします



ヨガ講師：飯田 奈々（Nana）氏

NatuLife studio Shuunya（クサツエストピア店）及び

フィット&ヨガスタジオ Shuunya（南草津店）代表

一般社団法人 Herbal season yoga・代表理事

滋賀県を中心に、Herbal season yoga®及び Shuunya のヨガで Body・Mind・Spirit を整え、調和させることをコンセプトに、老若男女問わず「受けるヨガから、学ぶヨガ」を提供するほか、指導者養成講座など幅広い活動を行う。

ご予約・お問い合わせ： 琵琶湖汽船株 予約センター TEL 077-524-5000 (9:00-17:00)  
**インターネット予約** <https://bit.ly/3LXnu5z>

大津港までのアクセス： 京阪・びわ湖浜大津駅より徒歩約3分  
JR大津駅よりバス約5分 (浜大津バス停下車)

備考： ※最少催行人員 20 名様に満たない場合、催行を中止する場合があります。  
※今後の社会情勢により、催行を中止または延期する場合があります。  
※普段着のままで気軽に受講いただける内容ですが、肩回りのゆったりとした上着や、足を組んだり広げる動きもごございますので、パンツ等動きやすい服装でお越しください。

企画協力： NatuLife studio Shuunya

※画像はすべてイメージです ※画像提供：NatuLife studio Shuunya、Moana Garden

以上

<資料配布先> 大津市政記者クラブ

< 本件についてのお問合せ先 >  
琵琶湖汽船株式会社 船舶営業部 船舶企画課

滋賀県大津市浜大津 5-1-1  
<https://www.biwakokisen.co.jp/>  
TEL 077-522-4115 FAX 077-524-7896

