

BMY 白浜リトリート

9月30日(土)～10月2日(月)



白浜町／臨海の夕陽



白良浜海水浴場

BMYメンバー皆様へ

この数年間、多々辛坊のTOKIを過ごしました

長い瞑想だったと考える方が多くいらっしゃるのではないのでしょうか

5月からやっと緩和され新たなステージがスタート！

このスタートを皮切りにBMYスタジオでは楽しい企画をどんどん提案させていただきたいと思っております。

第一弾としてリトリート再開をご提案「BMY YOGA リトリート in白浜」です。

南紀白浜空港から車で5分の所にある会員制ホテル「エキシブ白浜」のアネックスで宿泊をして頂くプラン

ホテルから車で10分の所には有名な「白良浜」自由にビーチヨガをして頂けます。

また 熊野水軍の歴史が残る「三段壁」や千畳敷、レアな観光場所では「南方熊楠」の生涯を展示している施設、

そして何より有名な「アドベンチャーワールド」はホテルの部屋から見えますので徒歩で行けます。

リトリート二日目には「世界遺産熊野古道と熊野本宮大社参拝」のオプションツアーを用意しました。

熊野古道の中でも1番人気のルートを歩く内容です。初心者でも可能なルート発心門王子～熊野本宮大社までを

語り部の方の案内で歩きます。熊野本宮大社で参拝しホテルへご案内する内容です。

世界遺産3社「熊野本宮大社・速玉大社・那智大社」は八咫烏をサッカーのユニホームに印刷されています。

限定御朱印も人気がございますので、ご興味のある方はご持参ください

このリトリートへはどなたでもご参加可能です、久々の旅行気分でお友達等、是非お誘いあわせ下さい。

峯岸道子

TIME SCHEDULE

9月30日（土）羽田 11:40発[JAL215] → 南紀白浜空港着 12:50

13:30 → 15:30

白浜町立体育館でヨガのイベント（別紙）

16:00 ~

宿泊先／ホテルエクシブ白浜 アネックス（画像左）

1. 室内プール・ジムご利用のお客様はウエアを持参ください
2. テニスコートあり
3. 本館・アネックスに大浴場あり
4. お部屋のタイプはツインベット+和室付きタイプになります。
5. 画像右のチャペル前の芝生で早朝ヨガ可能です
6. ホテル近くにコンビニなし、ホテル内に売店あり
7. アドベンチャーワールド徒歩圏内
8. とれとれ市場までタクシーで約10分
9. 白浜町内観光については、タクシーで可能（フロントで確認して下さい）
10. 白浜空港～ホテル、南紀白浜駅～ホテル（ホテルの無料送迎あり）

18:30～ 和食レストラン（お席を予約済み）



市場のマグロコーナー



南紀勝浦港などから直送された、一度も凍らせていない生のマグロの解体切り売り販売を行っております。

営業時間AM8:30～PM6:30



とれたて、買ったて、食べたて!



- とれとれ市場はとれとれの湯（日帰り温泉）と隣接しております
- ホームページをご覧くださいませ
- お買い物は店内のヤマトで発送可能です

TIME SCHEDULE

10月1日（日）

8:00 朝食 ビュッフェ

10:00～ フリータイム

①アドベンチャーワールド ホテルから徒歩で行けます

②町内観光タクシー予約・料金問い合わせ可能

おすすめプラン案

三段壁ー千畳敷ー白良浜ー円月島（グラスボートあり円月島を間近で見れます）ー南方熊楠館ーとれとれ市場

③マイクロバスで行く「熊野古道と熊野本宮大社ツアー」 20名様

18:30～ 洋食レストラン（お席を予約済み）

10月2日（火）

6:00 ホテル内のチャペル前でヨガ（BMYメンバーのみ）

8:00 朝食 和食レストラン（平日はビュッフェをしておりません）

10:00～ 各自チェックアウト後、送迎車で空港または自由行動

南紀白浜空港 13:45 発[JAL214] → 羽田着 14:55

一番前で観覧するとこのように撮影できます・・・濡れますのでご注意くださいませ



アドベンチャーワールド／トレーナー彩ちゃん



円月島／丸の中へ夕陽が入る写真を撮影されると縁起がよいと言われています



三段壁洞窟HOME / 洞窟案内

INFORMATION

三段壁洞窟のご案内

熊野水軍の船隠し洞窟だったと伝えられる三段壁洞窟内では迫力のある波しぶきをご覧いただくことができます。パワースポットとしても知られている神秘的な世界を体験して下さい。



三段壁はサスペンスドラマで良く撮影されます！是非、地底へ降りてみて下さい！



白浜町 吉野熊野国立公園 名勝 三段壁

三段壁洞窟のある三段壁は長さ2キロ、高さ60mに及ぶ柱状節理の大岩壁で、断崖絶壁の名勝として知られる。断崖には展望台が設けられており、雄大な南紀の海景を見ることができます。吉野熊野国立公園にも指定されていて、豊かな自然に恵まれた日本だけでなく世界中から観光客が訪れる景勝地です。

「 BMY SHIRAHAMA de YOGA」



白浜町立坂田体育館

日程／9月30日（土）

イベント開催時間／PM1:30～PM3:30

【昼の部12:00～17:00利用可能】

場所／〒649-2211

和歌山県西牟婁郡白浜町29-3 白浜町立体育館

電話／0739-43-0300

参加費／お一人様3500円 ＊BMYメンバー参加費不要

「白浜町では初めての企画になります。

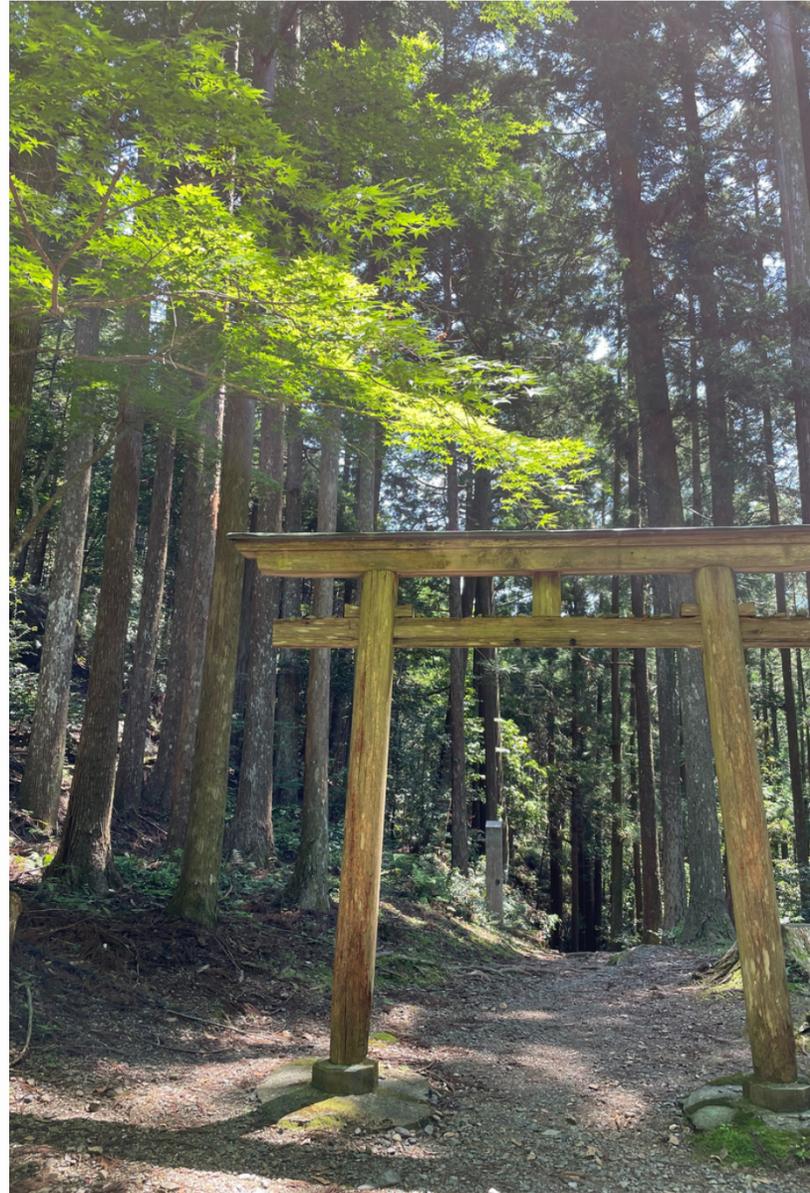
TVや雑誌、書籍でもおなじみの峯岸道子先生のヨガセッション！

からだと心が軽くなる、そして気持ちも若やくようなヨガの時間を是非お楽しみ下さい。

ヨガの経験のある方、指導者の方も是非この機会をお見逃しなく」

10月1日(日) オプションツアー 「世界遺産 熊野古道を語り部と歩くツアー」

参加人数20名様 / 参加費 お一人様 ¥4500
*昼食代含まず



発心門王子



世界遺産 熊野本宮大社

一番人気のコースを語り部の方と歩く! 約3時間(コース内にトイレ有り) *雨天中止、観光に変更!

Am10:00 ホテル出発(マイクロバス貸切になります)

Am11:30 熊野古道スタート「発心門王子～熊野本宮大社」まで語り部の方と歩きます。

Pm 2:30 お食事処しもじ本店(お席だけキープ 各自お支払い下さい) *うすかわ饅頭が有名です。
お食事後、周辺を散策

Pm 4:30 ホテル到着

*ホテル到着前にホテル近くにある「とれとれ市場」へ立ち寄り可能(お土産購入出来ます)

参加費について／

交通費／羽田～白浜までの航空運賃については各自購入下さいませ
飛行場からホテルまで無料送迎あります。

ご宿泊代／リトリート参加費/ お一人様 一泊二食、全てのヨガクラス参加費込み ￥48000(税抜き)

ご宿泊ホテルから皆様へ・・・
会員制ホテルにつき、ホテルの部屋タイプが決まっております。
今回のタイプはツインベット+和室になりますのでタイプの変更が出来ません。
よって場合により3～4名様と同室になる場合がございます。
ご理解下さいませ！

ツアー参加費／「語り部と歩く熊野古道&熊野本宮大社」 お一人様4500円（昼食代含まず）

オプションツアー参加費 「語り部と歩く熊野古道&熊野本宮大社」 お一人様4500円(税抜き、昼食代含まず)

リトリートをお申込み時に合わせて、このツアー参加有無のご希望をお申し出ください。

ホテルご宿泊人数最終締切／8月末×



