

12月第2弾開催決定!!!

【笑顔いきいきヨガ】

9:30~10:30

レッスン内容: ヨガとお顔の表情筋のトレーニングを組み合わせたレッスンです。

こんな方にお勧め : 若々しく明るい表情になりたい方。

体幹を鍛えたい方。

何歳になっても健康でイキイキとした毎日を過ごしたい方。

【脳すっきりヨガ】

10:50~11:50

レッスン内容 : 脳のトレーニングと呼吸法、ヨガを組み合わせたレッスンです。

こんな方にお勧め : 物事を効率良くこなしたい方。

夜ぐっすり眠りたい方。 体幹を鍛えたい方。

何歳になっても若々しく過ごしたい方。

開催日 : 12/7、14、21、28 水曜日 全4回

場所 : ふれーゆ 多目的室

受講料 : 各1回 1,000円 4回まとめ割 3,500円

(プールまたは大浴場当日券付き)

対象 : 高校生以上 定員 : 10名(先着順)

○ふれーゆ1階受付で現金のみの受付となります。

○定員になり次第、受付終了となります。

○定員に達していない場合は当日参加も可能です。

○各レッスン共に、お水と汗拭き用タオルをお持ちいただき
運動できる服装でご参加ください。

○ロッカーに限りがございますので

お着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。

○レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。



【講師】 マリン

◆ヨガインストラクター ◆瞑想講師

◆リフレクソロジスト ◆小顔フェイシャル指導者



はじめまして、マリンと申します。

ヨガが初めての方も丁寧に指導させて

いただきますのでご安心ください。

レッスンへのご参加を心よりお待ちしております。

おります。