

# 1～3月 ヨガ教室

## 【笑顔いきいき椅子ヨガ】

●水曜日 10:00～11:00

## 【脳すっきりダンスヨガ】

●水曜日 11:15～12:15

## 【脳すっきり椅子ヨガ】

★金曜日 10:00～11:00

## 【骨盤整えヨガ】

★金曜日 11:15～12:15

場所：ふれ一ゆ 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

※まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効

対象：高校生以上 定員：10名(先着順)

- ふれ一ゆ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。



# 開催日程

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休	休	休				
8	9	10	11	12	13	14
		休	●		★	
15	16	17	18	19	20	21
			●		★	
22	23	24	25	26	27	28
			●		★	
29	30	31				

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			●		★	
5	6	7	8	9	10	11
			●		★	
12	13	14	15	16	17	18
		休	●		★	
19	20	21	22	23	24	25
			●		★	
26	27	28				

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			●		★	
5	6	7	8	9	10	11
			●		★	
12	13	14	15	16	17	18
		休	●		★	
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

各曜日全10回

休=休館日

### ●笑顔いきいき椅子ヨガ

【レッスン内容】お顔の表情筋のトレーニングと椅子ヨガを組み合わせたレッスンです。

【こんな方にお勧め】◆椅子に座りながら楽しく運動したい方。

- ◆若々しく明るい表情になりたい方。
- ◆体幹を鍛えたい方。
- ◆みんなとワイワイ楽しみたい方。
- ◆免疫力を上げたい方。
- ◆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。

### ●脳すっきりダンスヨガ

【レッスン内容】脳のトレーニングとやさしいダンス、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。ストレスを発散したい方。

- ◆夜ぐっすり眠りたい方。
- ◆音楽やダンスが好きな方。
- ◆スタイルを良くしたい方。
- ◆免疫力を上げたい方。
- ◆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。

### ★脳すっきり椅子ヨガ

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

【こんな方にお勧め】◆椅子に座りながら楽しく運動したい方。

- ◆物事を効率良くこなしたい方。
- ◆免疫力を上げたい方。
- ◆何歳になっても若々しく過ごしたい方。
- ◆体幹を鍛えたい方。
- ◆夜ぐっすり眠りたい方。
- ◆綺麗になりたい方。

### ★骨盤整えヨガ

【レッスン内容】骨盤周りの筋肉(※骨盤低筋群等)を意識したヨガレッスンです。

【こんな方にお勧め】◆おトイレの回数が気になる方。- ◆冷え性の方。

- ◆ホルモンバランスを整えたい方。
- ◆姿勢を良くしたい方。
- ◆夜ぐっすり眠りたい方
- ◆免疫力を上げたい方。
- ◆むくみが気になる方。
- ◆お腹周りをスッキリさせたい方。

※骨盤低筋群:骨盤の底部に位置し骨盤内にある臓器を支えている筋肉の総称。

臓器を正しい位置に保ち、尿道や肛門を締めて排泄をコントロールするなど、重要な役割を担っている筋肉。

## 【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
- ◆ボディケアセラピスト
- ◆小顔フェイシャル指導者
- ◆ヘルシー耳つぼダイエット指導者



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。