

3／31(金)特別ヨガ教室開催！

リンパ流し

☆ダイエットヨガ

骨盤整えヨガ

開催日：令和5年3月31日(金)

開催時間

リンパ流し☆ダイエットヨガ 10:00～11:00

骨盤整えヨガ 11:15～12:15

場所：ふれ一ゆ 多目的室

受講料：各1,000円

(プールまたは大浴場当日券付き)

対象：高校生以上

定員：各先着10名



ふれ一ゆ1階受付で現金のみの申込みとなります。

定員になり次第、受付終了となります。

申込み後の返金はできません。

横浜市高齢者保養研修施設 ふれ一ゆ

【リンパ流し☆ダイエットヨガ】

下半身の浮腫みが気になる方、
ボディラインを整えたい方に。

【骨盤整えヨガ】

おトイレの回数が気になる方、
骨盤の歪みが気になる方に。

【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。