

12月 日曜新規ヨガ教室

# クラウンディングと クリアリングのヨガ

★日曜日 14:30~15:30

場所：ふれーゆ 多目的室

受講料：各1回 1,000円

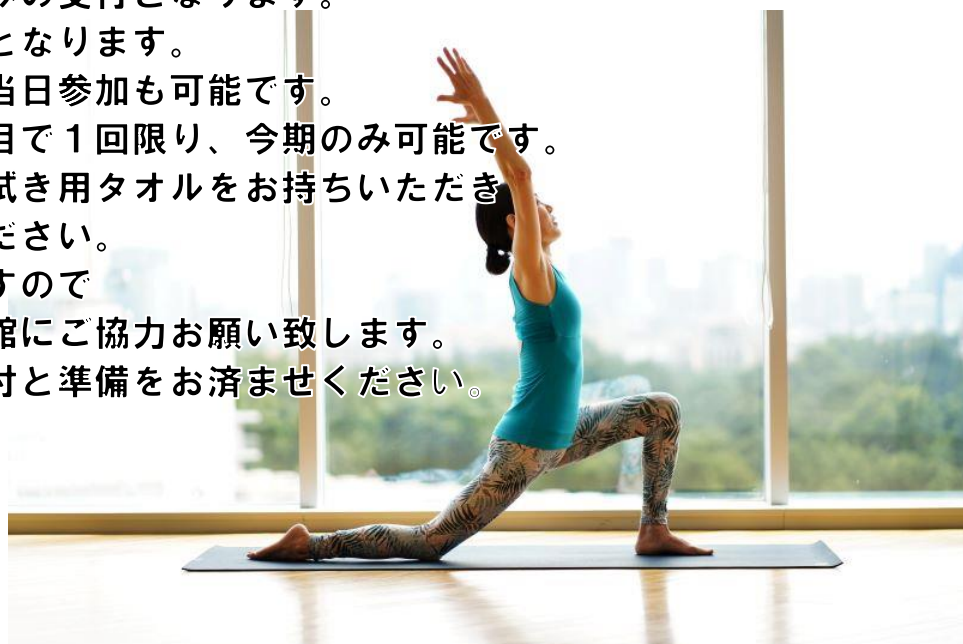
※プールまたは大浴場当日券付き

※12月中のみ無料体験あります！！

(お1人様1回限りで上記の当日券は付きません)

対象：高校生以上 定員：15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。
- 振替えは同一曜日、同一種目で1回限り、今期のみ可能です。
- 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。



横浜市高齢者保養研修施設 ふれーゆ

Wi

## 開催日程

12月

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

休=休館日

## ★クラウンディングとクリアリングのヨガ

### 【レッスン内容】

一般的なハタヨガをベースにして  
足指に丁寧にアプローチし、地に足が付く  
土台の安定を意識する動きを加えていきます。  
また、体がスッキリするワークを取り入れていきます。  
強度や活動量は高くなく、ゆっくりと丁寧に動きます。  
ヨガの初心者の方でも大歓迎です。

### 【こんな方にお勧め】

- ヨガ初心者の方、初めての方
- 心身の土台の安定を高めたい方
- スッキリしたい方
- ヨガで体調を整えたい方

### 【講師】 Sachiyo

都内、神奈川県内でヨガインストラクターをしています。  
全米ヨガアライアンス RYT200 修了  
FIRSTSHIP 瞑想講師養成講座修了  
FIRSTSHIP ヨガニドラー指導者養成講座修了  
西洋式臼井レイキヒーリング 1st degree 修了

