

2024年度 第1期 4～6月 ヨガ教室

# 1日をスッキリと過ごすための モーニングヨガ

★金曜日 9:30～10:20

場所：ふれーゆ 多目的室

受講料：各1回 1,200円 2回まとめ割 2,200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

※お一人様一回のみ**無料体験**あります。

(詳細は1階受付までお尋ねください)

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。



## 開催日程

### 5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	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	

休 = 休館日

### 6月

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

## ★1日をスッキリと過ごすためのモーニングヨガ

### 【レッスン内容】

1日をスッキリと過ごすための朝のヨガです。  
呼吸法をいくつか取り入れて体の巡りを良くしていきます。  
強度も高くなく初心者の方も大歓迎です。

### 【こんな方にお勧め】

- 1日をスッキリ過ごしたい方
- 体の巡りを良くしたい方
- ヨガ初心者の方、初めての方
- 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

