

2024年度 第4期 1月～3月 ヨガ教室

## 【脳トレ椅子ヨガ】

●水曜日 10:30～11:20

## 【脳リラックス癒しヨガ】

●水曜日 11:35～12:25

## 【骨盤整え美容ヨガ】

★金曜日 10:30～11:20

場所：ふれ一ゆ 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

対象：高校生以上 定員：15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。
- 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 ふれ一ゆ

Wi

# 開催日程

## 1月

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

## 3月

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

休=休館日

## ●脳トレ椅子ヨガ

【レッスン内容】音楽に合わせた脳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。

- ◆物事を効率よくこなしたい方。
- ◆ストレスを発散したい方。
- ◆音楽が好きな方。
- ◆何歳になっても若々しく過ごしたい方。
- ◆夜ぐっすり眠りたい方
- ◆免疫力を上げたい方
- ◆ボディラインが気になる方
- ◆運動不足を解消したい方

## ●脳リラックス癒しヨガ

【レッスン内容】ゆったりとした動きで心と身体を癒すレッスンです。

【こんな方にお勧め】◆ストレスを発散したい方。

- ◆脳をリフレッシュしたい方。
- ◆夜ぐっすり眠りたい方。
- ◆免疫力を上げたい方。
- ◆毎日を穏やかに過ごしたい方。
- ◆ボディラインが気になる方。
- ◆何歳になっても若々しく過ごしたい方。

## ★骨盤整え美容ヨガ

【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】◆幾つになっても若々しく綺麗でいたい方。

- ◆トイレの回数が気になる方。
- ◆ホルモンバランスを整えたい方。
- ◆骨盤底筋を整えたい方。
- ◆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

## 【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

