2025年度 第3期 10月～12月 ヨガ教室

【脳トレ椅子ヨガ】

●水曜日　10：00～11：00

【脳リラックス癒しヨガ】

●水曜日　11：10～12：10

【骨盤整え美容ヨガ】

☆金曜日　10：30～11：30

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

対象 ： 高校生以上　　定員 ： 15名（先着順）

〇ふれーゆ1階受付で現金のみの受付となります。
〇定員になり次第、受付終了となります。
〇定員に達していない場合は当日参加も可能です。
〇振替えは同一曜日、同一種目で1回限り、今期のみ可能です。
〇各レッスン共に、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。
〇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。
〇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

10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 ★	

11月

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

12月

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

休＝休館日　★代行講師

●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。
◆お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