

2025年度 第4期 1月～3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）

○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

1月

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

休=休館日

2月

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

●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(※骨盤底筋群等)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

