

2025年度 第4期 2月～3月 ヨガ教室

【リフレッシュヨガ】

●月曜日 14:30～15:30

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

※お一人様一回のみ**無料体験**あります。

(詳細は1階受付でお尋ねください)

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

2月

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

休=休館日

3月

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

●リフレッシュヨガ

【レッスン内容】

呼吸法から始まり、ゆったりとした動きの中で身体全身をほぐし
その中でもしっかりと体幹を使っていくポーズを取り入れていきます。
女性、男性、身体の硬い方、ヨガ初心者の方、大歓迎です。

【こんな方におすすめ】

運動不足の方
身体の柔軟性を高めたい方
体幹を鍛えたい方
代謝を高めたい方
ダイエットがしたい方など

ご参加される方のご希望に沿ってフレキシブルにレッスン内容を進めていきます。
どなたでもお気軽にご参加下さい。

【講師】 YUKARI

13年間にわたる海外滞在中、心身不調に悩んだことをきっかけにヨガと出逢いました。
ヨガの様々な効果に魅了され、夢中になり現地でヨガインストラクター養成学校を卒業いたしました。
現在は神奈川県内の様々な施設にて、ヨガレッスンを担当しています。

ヨガ資格

全米ヨガアライアンス RYT200

