2026年度 第2期 7月～9月 ヨガ教室

【リフレッシュヨガ】

●月曜日 14:30～15:30

9月より名称と時間変更！

コンディショニングヨガ ●月曜日 13:00～14:00

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階受付でお尋ねください）

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

7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		

8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 /30	24 /31 ●	25	26	27	28	29

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
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	30			

休＝休館日

●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

【資格・特技】

・全米ヨガアライアンス RYT200 修了
・ドイツ語（CEFR C1 レベル）

【これまでの活動】

13年間の海外生活を経て帰国。
現在は神奈川県を拠点に、初心者の方にも安心してご参加いただけるヨガレッスンを行っています。

ストレッチを通して自分の身体の状態に気づき、ありのままの自分の身体と向き合うことで、
“今この瞬間”に意識を向け、自分に正直になること。
そんな大切さに少しずつ気づいていただけるような、安心できる時間を提供したいと思っています。