2026年度 第3期 10月～12月 ヨガ教室

【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

10月

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

12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

●コンディショニングヨガ

【レッスン内容】

骨盤から身体の土台を整え、しなやかで安定した身体を目指すクラスです。
一人ひとりの身体に合わせて可動域を広げ、柔軟性を高めながら、
身体を支える体幹や股関節周りの筋力も無理なく育てていきます。
身体を根本から整えることで、不調の改善だけでなく、
日常生活やスポーツで動きやすい身体へと導きます。

【こんな方におすすめ】

- 身体の不調を改善したい方
- スポーツや日常動作のパフォーマンスを向上させたい方
- 怪我を予防したい方
- 姿勢を改善したい方
- 基礎代謝を高めたい方

少人数制だからこそ、お一人おひとりの身体の状態に寄り添いながら丁寧にレッスンを行います。
男性女性を問わず、ヨガが初めての方や運動が苦手な方も、安心してご参加ください。

【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。