2026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）

○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。

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

●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
FIRSTSHIP Pilates School 認定マシンピラティス指導者養成講座修了
西洋式臼井レイキヒーリング 2nd degree 修了