

# 乳がんリハビリヨガ

～乳がん経験者のためのヨガ～

2018年4月19日(木) / 5月17日(木) / 6月21日(木) / 7月19日(木) / 8月23日(木)

とにかく少し体を動かしてみたい。気持ちも体もリラックスしたい。  
厚生労働省から京阪神初の温泉利用型健康増進施設として認定された  
神戸みなと温泉 蓮で、心と体が喜ぶヨガを始めませんか。

ポーズを気にせず、無理なく自分のペースで、  
さあ笑顔で深呼吸することからスタートしましょう。

対象

乳がん  
経験者の方

治療中の方は  
主治医とご相談の上、  
ご参加ください。

- 開催内容** ◆ 10:00～11:00 スタジオヨガ [開始時間の10分前までに受付をお済ませください]  
◆ 11:15～12:15 展望大浴場 [ご参加の皆様は当日のレッスン後に限り、貸切でご利用いただけます]
- 料金** ◆ 3,800円(天然温泉入館料・飲料1杯を含む)  
※表示料金に、別途消費税・入湯税を申し受けます。サービス料はいただいておりません。
- 定員** ◆ 10名(先着順)
- 備考** ◆ 受講の際は動きやすい服装(Tシャツなど)をご用意ください。レンタルウェアのご用意もございます(有料)。  
◆ 勧誘目的や勉強のための参加はご遠慮ください。

KOBE MINATO ONSEN REN  
1-1 Shinko-cho, Chuo-ku, Kobe, Hyogo, Japan  
Tel 078-381-7000



神戸みなと温泉 蓮  
〒650-0041 神戸市中央区新港町1-1  
Tel 078-381-7000

# ヨガプログラム(60分)

## 〈リラクゼーション〉

呼吸と身体に意識を向けて、ゆっくりと呼吸を整えましょう。

## 〈呼吸への気づき〉

心身に集中し、「今」の自分の心と身体への気づきを高めましょう。

## 〈呼吸法・アーサナ(動き・体操)で穏やかな運動を〉

簡単なポーズで身体をゆっくり大きく動かしながら、身体を呼吸と連動させ、無理せず、楽しく、心地よく丁寧にほぐしましょう。



講師 天井 紀代美

長年の看護師経験を生かし、心・体・美をトータルでサポートします。  
ゆっくりとした呼吸に身を委ね、無理のないポーズで、一緒にヨガの時間を楽しみましょう。

神戸市立医療センター中央市民病院・先端医療センター25年勤務  
正看護師、兵庫県健康財団講師、日本ヨガ普及協会ヨガインストラクター  
乳がんリハビリヨガインストラクター、臨床瞑想法指導者養成講習会(基礎編・上級編修了)  
JAPDメンタル心理カウンセラー、むくみ専門サロン・ヨガ教室フルージュ オーナー

## 展望露天風呂

「乳がんリハビリヨガ」ご参加の皆様は、  
当日のレッスン終了後(11:15~12:15)に限り、  
宿泊者限定の展望露天風呂を貸切でご利用いただけます。  
目の前には太陽の光を浴びてきらきら光る海。  
海と空が優美なハーモニーを奏でるここにしかない場所で、  
心安らぐひとときをお過ごしください。



..... 乳がんリハビリヨガは、医療行為ではありません。.....

「専用無料シャトルバス」を

運行しております。

【所要時間 約5分】

※ラウンドワン三宮駅前店の前が乗降場所となります。

三宮駅前乗降場所 (ラウンドワン三宮駅前店前)		所要時間 約5分		神戸みなと温泉 蓮 (第一突堤)	
三宮駅前発		神戸みなと温泉 蓮着		神戸みなと温泉 蓮発	
神戸駅前着		三宮駅前着			
平日ダイヤ	土・日・祝ダイヤ	平日ダイヤ	土・日・祝ダイヤ	平日ダイヤ	土・日・祝ダイヤ
8 45	8 40	8 8	8 50	8 02	8 50
9 15 45	9 00 40	9 02 32	9 20 50	9 02 32	9 20 50
10 15 45	10 00 15 30 45	10 02 32	10 05 20 35 50	10 02 32	10 05 20 35 50
11 15 45	11 00 15 30 45	11 02 32	11 05 20 35 50	11 02 32	11 05 20 35 50
12 15 45	12 00 15 30 45	12 02 32	12 05 20 35 50	12 02 32	12 05 20 35 50
13 15 45	13 00 15 30 45	13 02 32	13 05 20 35 50	13 02 32	13 05 20 35 50
14 15 45	14 00 15 30 45	14 02 32	14 05 20 35 50	14 02 32	14 05 20 35 50
15 15 45	15 00 15 30 45	15 02 32	15 05 20 35 50	15 02 32	15 05 20 35 50
16 15 45	16 00 15 30 45	16 02 32	16 05 20 35 50	16 02 32	16 05 20 35 50
17 15 45	17 00 15 30 45	17 02 32	17 05 20 35 50	17 02 32	17 05 20 35 50
18 15 45	18 00 15 30 45	18 02 32	18 05 20 35 50	18 02 32	18 05 20 35 50
19 15 45	19 00 15 30 45	19 02 32	19 05 20 35 50	19 02 32	19 05 20 35 50
20 15 45	20 00 15 45	20 02 32	20 05 20 35	20 02 32	20 05 20 35
21 15 45	21 15 45	21 02 32	21 05 35	21 02 32	21 05 35
22 15 45	22 15 45	22 05 35	22 05 35	22 05 35	22 05 35
23 15 45	23 15 45	23 05 35	23 05 35	23 05 35	23 05 35
24	24	24 05	24 05	24 05	24 05



お問い合わせ  
お申し込み

〒650-0041 神戸市中央区新港町1-1  
Tel 078-381-7000

<https://ren-onsen.jp> 神戸みなと温泉 蓮

検索

