

女性の心と体をつなぐヨガ

～更年期のためのゆるやかヨガ～

2022年4月 6日(水) / 5月11日(水) / 6月1日(水) / 7月6日(水) / 8月3日(水)
9月 7日(水) / 10月 5日(水) / 11月2日(水) / 12月7日(水)
2023年1月11日(水) / 2月 1日(水) / 3月1日(水)

最近気になる不調はありませんか。
心身ともにスッキリしたいけど、何をしたらいいかわからない。
これから迎えるさまざまなゆらぎを和らげるために
一緒にゆるやかヨガを始めてみませんか。


開催内容 ◆10:00～10:10 3階健康増進サロンにてInBody測定 [開始時間の10分前までに受付をお済ませください]
◆10:10～11:00 スタジオヨガ [ゆっくりとお一人お一人に無理のないポーズで身体をゆるめていきます]
◆11:00～11:15 InBody測定を基にカウンセリング
◆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 ◆4,200円(税込 4,620円) [天然温泉入館料・飲料1杯・InBody測定・カウンセリングを含む]
※表示料金に別途、入湯税を申し受けます。サービス料はいただいております。

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ございます(有料)。
◆催行日当日のキャンセルにつきましては、ご料金の100%のキャンセルチャージを申し受けます。

講師 ◆天井 紀代美 [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、神戸市看護大学非常勤講師
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
日本ヨガメディカル協会 更年期障害をサポートするヨガ指導者養成講座修了]

後援  Otsuka 大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業部

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