

# MORNING YOGA



宿泊者  
無料

一日をより良くスタートさせるための朝ヨガで  
体と心もスッキリ

毎月

第1月曜  
First Monday

第3月曜  
Third Monday

AM 8:00 ~ 1レッスン 30分~40分

【要予約】

ご宿泊以外のお客様はお一人様 1,000 円

集合場所 フロント前

服装 動きやすい服 (Tシャツ・スウェット)

## FREE STYLE YOGA

その日の風、太陽、海と戯れるようにポーズの形にこだわらず、  
人と人、人と自然のつながりを感じていただけるヨガスタイルです。

profile

AYA



神戸市出身。  
約8年の会社員生活ののち、趣味が高じてヨガインストラクターへ転身。ヨガスタジオでの定期クラス担当、ヨガイベントへの出演など神戸を中心に活動中。伝統的なヨガの教えによってカラダもココロも満たされ成長していくことを日々実感中。  
忙しい日常の中でほんのひととき、自分に意識を向けて集中し、心身ともに癒されて自分へのご褒美になるようなレッスンをご提供する事を心がけています。

SETRE

MAIKO KOBE

HOTEL SETRE

〒655-0036 神戸市垂水区海岸通11-1  
定休日/火曜日 交通/JR舞子駅から徒歩7分  
<http://www.hotelsetre.com>

ご予約・お問い合わせ

☎ 078-708-3331

セトレ

検索

