

非日常的な空間で開放感溢れる中、身体を動かしてリラックス。
心身共に癒され、日常の疲れや心のリフレッシュをしませんか。
体に良い食材を取り入れ、自分自身を大切に感じる感覚を養います。

Morning Yoga

開催日 9月／第1・第4月曜
10月／第1・第3月曜

時間 AM 8:00～
1 lesson／30min～40min

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)

ご宿泊以外／お一人 3,000円 (朝食代を含む)

※ 雨天の場合、室内での開催となります。

※ ヨガマットご持参ください。

コロナ感染対策を徹底して実施致します！

- 手のアルコール消毒の徹底
- 人数制限して実施します
- ヨガ実施中もマスクを着用
- 雨天時、室内で実施する場合も換気を徹底

要予約
宿泊者
無料

嬉しい
朝食付き

Schedule

- 8:00 ~ ヨガレッスンスタート
※ 明石海峡大橋が一望できるガーデンにて
- 8:40 ~ ヨガレッスン終了 & 着替え
- 9:00 ~ レストランにて朝食スタート
※ AYAさんの講話を聞きながら
- 10:00 ~ 終了

SETRE

MAIKO KOBE

ホテルセトレヨガの魅力



- POINT 1** 解放感溢れる絶景の中でのヨガ
- POINT 2** 朝の静かな海の音を聞きながら心も整えていく事が出来る
- POINT 3** こだわりの食材を使った美味しい朝食も食べられる

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。



Curriculum

9:00~10:00 レストランで朝食時、講師のお話を聞きながら参加者の皆様で朝食を召し上がっていただきます

※ レストランではガイドラインに従い感染対策を行っております

- 9月7日 免疫力アップについて
- 9月28日 食事の取り方について
- 10月5日 からだのお話
- 10月19日 ココロのお話

Instructor 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ことを心がけています。

ホテルセトレの朝食

海辺と島をつなぐ朝食

旅する淡路



SETRE

MAIKO KOBE

ご予約・お問い合わせ

☎ 078-708-3331

兵庫県神戸市垂水区海岸通11-1 定休日/火・水曜

セトレ

🔍 検索



<http://www.hotelsetre.com>

