

## 呼吸を深めて 免疫力UP

開放感溢れる非日常な空間で、深い呼吸に合わせて動き身体を整えます。  
そのあとは地元産の新鮮な食材を使った朝食でエネルギーチャージ。  
日々の疲れを流し、心身共にリフレッシュして、免疫力も高めていきましょう。

# Morning Yoga

開催日 10/4月 11月 18月 25月

※ 10月の月曜日は全週開催

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
- 雨天時、室内で実施する場合も換気を徹底
- ヨガ実施中もマスクを着用

要予約  
宿泊者  
無料

嬉しい  
朝食付き

15名  
限定

## 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  
※ AYAさんの講話を聞きながら
- 9:00 ヨガレッスン終了 & 着替え
- 9:15～ レストランにて朝食スタート
- 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

8:00~9:00 ヨガレッスン + 講師からヨガのお話

9:15~10:00 レストランにて朝食

※ 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

## 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つき、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>

