

# 呼吸を深めて 免疫力UP

開放感溢れる非日常的な空間で、深い呼吸に合わせて動き身体を整えます。  
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。

## ホテルセトレヨガの魅力

- 1 解放感溢れる絶景の中でのヨガ
- 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

## 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。

開催日 **第1、第3月曜日**

時間 **AM 8:00 ~ 9:00**  
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)**

定員 **15名**

※ ヨガマットご持参ください

Morning  
Yoga

要予約

ご宿泊者  
無料

ヨガ体験後  
お部屋にて朝食

ご宿泊者以外

お一人  
¥2,000

ヨガ体験のみ

## 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。



////////// **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 / 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