

リフレッシュセンター通信



住所：緑区若柳1207-4
無料駐車場あり



「内郷診療所」バス停から徒歩3分

初心者の方、身体がかたいかたでも大丈夫です。
お一人でもお友達同士でも参加OK
ご自身の心と身体の声聞きながら1時間自分と向き合う時間を作りませんか？

開催日：2023年9月6日・20日（毎月第1・第3水曜日）
時間：10：30～11：30
開催場所：さがみ湖リフレッシュセンター ふれあいルーム
定員：15名（申込先着順）
対象者：18歳以上（高校生不可）
参加費：500円（税込み）
持ち物：水筒（蓋つきの飲み物）・タオル・運動のできる格好・マスク
ヨガマットお持ちの方はご持参ください。（ストレッチマット貸出有）
申込み：事前予約制 お電話、または受付窓口にてお申込下さい

イキイキヨガ教室

妊娠・出産を経て自身の体調不良から
ヨガに出会いました。
ヨガを始めて自分自身を整え、満たすことの
大切さを知りました。
皆様の心と身体のお悩みが改善され、
毎日をより快適に過ごせるよう
お手伝いをしていきたいと思ひます。

【講師】

菱山 聡美



(2019年3月～5月)
ハタヨガティーチャートレーニング 100H

(2021年9月～12月)
Shriheart yoga 基礎ヨガ33時間 Teachertraining 修了

(2022年3月～5月)
Shriheart yoga 基礎ヨガ26時間 Teachertraining 修了

(2022年3月)
シニアヨガティーチャートレーニング10H 修了

※毎月第1・3水曜日の開催日は変更になる
可能性がございます。
別途スケジュールをご確認ください。

問い合わせ先
さがみ湖リフレッシュセンター
〒252-0175 相模原市緑区若柳1207-4
(TEL)042-685-3988 (WEB) [さがみ湖リフレッシュセンター](#)



9月の利用申込み状況

令和5年 8月20日現在

×：利用申請済(利用不可)

施設名	1(金)		2(土)		3(日)		4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)		9(土)		10(日)		11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)		16(土)		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後			
ふれあいルーム1	×								×	×	×	×			×	×	×	×	×	×			×	×	×	×	×	×	×	×			
ふれあいルーム2	×		×	×	×		×		×	×	×	×		×	×	×	×	×	×	×	×			×	×	×	×	×	×	×	×		
研修室	×									×	×			×	×	×			×	×	×	×				×	×		×	×			
調理実習室	×																		×	×	×	×					×	×					
会議室	×											×								×	×	×	×				×					×	×

施設名	17(日)		18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)		23(土)		24(日)		25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)		30(土)		1(日)			
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
ふれあいルーム1					×	×	×	×			×	×							×	×			×		×							
ふれあいルーム2	×	×			×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×			×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	
研修室	×							×	×					×				×	×	×			×	×					×			
調理実習室																						×	×									
会議室																							×	×	×	×	×	×				