

のんびり ヨガ

場 所：東海大学八王子病院 2F TOKAIホール

時 間：13:00～ 準備を含めて1時間程度

参加費：500円/1回

持ち物：ヨガマットもしくは大きめのバスタオル

動きやすい服装

申込み：右のQRコードからお申し込みください。

連絡先：アローレ八王子スポーツクラブ

042-652-9932 (受付時間 平日10時～17時まで)



申込みQRコード

年間スケジュール

毎月第2, 4木曜日開催予定

※変更あり

4/10(木)

4/24(木)

5/8(木)

5/22(木)

6/12(木)

6/26(木)

7/10(木)

7/24(木)

8/14(木)

8/28(木)

9/11(木)

9/25(木)

10/2(木)※

10/16(木)※

11/6(木)※

11/20(木)※

12/11(木)

12/25(木)

2026年

1/8(木)

1/22(木)

2/12(木)

2/26(木)

3/12(木)

3/26(木)

※10月、11月は第1・3木曜日になります。

不眠

睡眠の質の
改善

QOL(生活の質)の
改善

孤独感

関節や筋肉の
痛みの緩和

疲労感



ゆったり、のんびりと身体をうごかしてみませんか。
むずかしい時には呼吸を整えるだけでも大丈夫！
自分のペースで一緒に楽しみましょう。

講 師：伊藤渚 イトウナギサ

資 格：リストラティブヨガ修了

経 歴：大手ホットヨガスタジオで約3年経験を積んだのち、

現在まで「アローレ八王子スポーツクラブ」にて、

ヨガストレッチ及びチアダンスの指導を担当