

# 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

# 呼吸を深めて 免疫力UP

海が見えるチャペルで、季節によって移り変わる景色を眺めながら、ゆったりと体を動かしていくヨガ。  
春夏は美しい夕日を眺めながら、秋冬はキャンドルを灯しながら、特別な時間をお届けします。

## ホテルセトレヨガの魅力

- 1 神聖なるチャペルの中でのヨガ
- 2 夜の静かな海、  
壮大な明石海峡大橋、  
絶景の中、心もカラダも  
整えていく事が出来る

## Free Style YOGA

一日の疲れを癒すように、心地よい眠りに  
つけるよう導いてくれる、リラックスしたヨガです。  
体が硬い方でも、気持ちよくストレッチできます。

開催日 **第2、第4木曜日**

時間 **PM 17:00 ~ 18:00**

集合場所 **フロント前**

場所 **チャペル**

服装 **動きやすい服 (Tシャツ・スウェット)**

最小催行人数 **ご宿泊者:1名さま  
もしくは 外来者:2名さま**

※ ヨガマットご持参ください

SETRE

NAIKO 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>



要予約

ご宿泊者  
無料

ご宿泊者以外  
お一人  
¥2,000

※ ヨガ体験のみ

## Instructor Profile

藤岡 美絵

7年半暮らしたタイでヨガに出会う。  
心身の不調が改善、生活にヨガが  
あることの素晴らしさを実感し、  
「誰でも楽しめるヨガ」をテーマに  
バンコク、茨城県を経て、現在は  
須磨を拠点に活動している。



## 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

