

ゆるり YOGA

入会金 無料
1回 2,500円~
各種教室、
事前予約制です

35年間「看護師」をしてきたオーナーならではの
"心も身体も健康になる"少人数ヨガ教室。

フルージュオリジナルの教室内容♪
すべて健康無料相談付き!!

水・土
兵庫県民会館
9:30~20:00

悩み解消ヨガ

肩こり、腰痛、むくみ、など
身体の不調があるあなた…
からだど心の喜ぶヨガを
はじめませんか!

更年期ヨガ

更年期こそがヨガを
始める
ベストタイミング!

乳がんヨガ

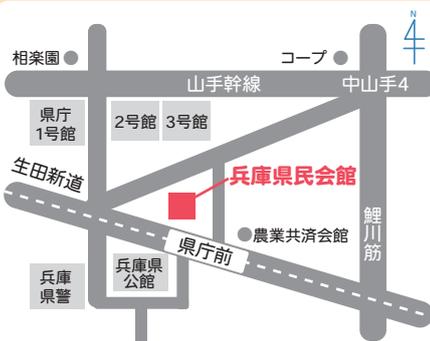
生活の質をよくする
ための
ヨガレッスン

いきいきヨガ

簡単なヨガで
無理なく健康に

他にもあります!裏面をご覧ください。
初心者の方も是非お越しください!!

水曜・土曜は兵庫県民会館へ!



お問い合わせ・お申し込み

クリニックからのご紹介もお受けしている安心のヨガ教室です!



MAIL fleuge@wine.ocn.ne.jp
URL
<http://fleuge-kobe.com/>



神戸市立医療センター中央市民病院
先端医療センター25年勤務
日本ヨガ普及協会ヨガインストラクター
オーナー 天井 紀代美

フルージュではポーズの形より機能性・安全性を優先いたします。

下記開催メニューは基本です。他の曜日でもお受けできるメニューもありますのでご相談ください。
詳しくはホームページのカレンダーをご確認ください！(オンラインヨガは火曜21:00～、木曜も開催しています。)

曜日	基本メニュー	場所	時間	料金(60分)	例えばこんな方へ
土	各種ヨガ	兵庫県民会館 和室	9:30～ 20:00	乳がんヨガ 2,500円 健康ヨガ 3,300円 個人ヨガ 6,000円	乳がん経験者の方、 いくつまでも動ける体を作りたい方
日	オンラインヨガ	オンライン	10:30～ 18:00	乳がんヨガ 2,500円 一般ヨガ 3,300円	時間を有効に使いたい 他の人を気にせずレッスンを受けたい
火	訪問ヨガ	ご相談	10:00～ 18:00	1名 8,000円+交通費 2名 13,000円+交通費 3名 15,000円+交通費	外へ出るのはちょっと 大変…自宅でヨガが できたらなお考えの方
水	各種ヨガ	兵庫県民会館 和室	9:30～ 20:00	乳がんヨガ 2,500円 健康ヨガ 3,300円 個人ヨガ 6,000円	乳がん経験者の方、 いくつまでも動ける体を作りたい方
第1水曜日	更年期ヨガ	神戸みなと温泉 蓮	10:00	詳細:神戸みなと温泉蓮HP	貸切天然温泉入浴付き！
木	グループヨガ	花隈スタジオ など	10:00～ 16:00	グループ 2,500円～ 5～12名まで	肩こり・腰痛・不眠 自律神経が気になる 頭痛・むくみ など
第3木曜日	乳がんヨガ	神戸みなと温泉 蓮	10:00	詳細:神戸みなと温泉蓮HP	貸切天然温泉入浴付き！
金	施術対応	六甲道クリニック	9:30～ 12:30	リンパマッサージ 6,600円 初回10,000円(カウンセリング・ 評価・日常生活指導含む)	リンパ浮腫の患者さんへの リンパマッサージ セルフリンパマッサージ指導

不定日
好評開催中

- 満月ヨガ・新月ヨガ 3,000円/60分
- シングングボウルヨガ&虹たまセラピー 2,500円/60分



Voice



お客様のうれしいお声

- ・病気の悩みを気軽に相談でき、助かっています。(60代・主婦)
- ・専門知識が豊富で安心して通えます。(50代・看護師)
- ・オーダーメイドでいつも癒されています(40代・看護師)
- ・健康の情報やアドバイスをしてもらえ助かっています(70代・主婦)

フルージュの天井 紀代美です！

神戸市立医療センター中央市民病院・先端医療センターでの命に関わる病棟勤務25年を含め、36年の看護師生活を続ける中で、こころに不安を抱きながら誰にも相談できない方々が多くおられることに気づきました。
看護師経験を活かした私がおお客様の心・体・美をトータルでサポートし、健康増進や生活の質を高めることを目的として活動しております。様々な場所で皆様のご参加をお待ちしております。

保有資格・講師実績など

- 経済産業省 ヘルスツーリズム認証受賞
- 厚生労働省 健康寿命を伸ばそうプロジェクト参画
- 正看護師 ● 第一種衛生管理者
- 神戸市立看護大学特別講師
- 兵庫県健康財団講師
- 日本ヨガ普及協会ヨガインストラクター
- 乳がんリハビリヨガ養成講座修了(BCY現)
- 日本ヨガメディカル協会(シニア・乳がん・更年期ヨガ指導者)

