

# 「朝YOGA × 温泉」講座～ヨガでととのう、温泉でほどける～ スタートします

やさしいポーズを中心とした朝ヨガで心身を整えたあと、温泉でじんわりと疲れを解きほぐす講座で、初心者の方や身体のかたい方も大歓迎。身近な場所で日常の慌ただしさから少し離れて、自分と向き合うリラックスタイムを過ごしましょう。講座の様子等取材お願いします。

## 1 講座情報

全8回(講師4名 伊那市総合型地域スポーツクラブ)

初回1月11日(日)午前8時45分 みはらしの湯

受講者(申込者) 延べ 234名

## 2 講座の目的

- ・健康増進
- ・温泉施設の利活用

## 3 場所

みはらしの湯(伊那市西箕輪)

さくらの湯(伊那市高遠町西高遠)

## 4 添付資料

無 募集チラシ

本件に関するお問い合わせ先



長野県伊那市 健康福祉部 スポーツ課 スポーツ推進係  
(課長) 伊藤 (担当) 小松  
電話: 0265-78-4111 (内線) 2732  
FAX: 0265-78-5778 E-mail: spr@inacity.jp

令和7年12月

主催：伊那市  
 共催：(一社)伊那市総合型  
 地域スポーツクラブ

# 朝YOGA \* 温泉

ヨガでととのう、温泉でほどける

忙しい毎日に、やさしい回復習慣を。

やさしいヨガで姿勢と呼吸を整え、温泉の温熱効果で筋肉をゆるめます。

初めての方、体が硬い方も大歓迎。1週間の疲れをリセット。心地よい疲労感を。



## みはらしの湯

伊那市西箕輪3480-1

8:30 受付開始  
 8:45 朝YOGAスタート  
 9:45 終了

1/11・1/25・2/8・2/22

※朝ヨガは屋内で実施

10:00 温泉オープン！  
 一番風呂をどうぞ！



## さくらの湯

伊那市高遠町西高遠928-2

10:45 受付開始  
 11:00 朝YOGAスタート  
 12:00 終了

12:00 温泉オープン！  
 一番風呂をどうぞ！

1/25・2/8・2/22・3/8

※朝ヨガは屋内で実施



「New year morning yoga」◆2026年1月11日（日）みはらし  
 新しい年の始まり美姿勢導く動きとともに深い呼吸をしていきましょう♪

「デトックスyoga」◆2026年3月8日（日）さくら  
 満月過ぎた時期、美姿勢を目指していきましょう♪

【講師：上野優子】（一社）伊那市総合型地域スポーツクラブ講師  
 RYT200/Yogaforlife Womans yoga認定講師 etc.



## 「免疫力UP！ヨガセラピー」

自律神経のバランスを整え、様々な不調をケアしましょう♪

◆2026年1月25日（日）みはらし ◆2026年2月8日（日）さくら

【講師：小林須美子】（一社）伊那市総合型地域スポーツクラブ講師  
 インド政府公認ヨーガセラピスト・ヨガインストラクター etc.



## 「緩めて伸ばしてほぐすストレッチヨガ」

ヨガと温泉は相性抜群！日頃の疲れをスッキリ解消しましょう！

◆2026年2月22日（日）みはらし ◆2026年1月25日（日）さくら

【講師：武田佳映】

RYT200、RKYT85（マタニティ産後ヨガ） etc.



## 「やさしいアシュタンガ」

無理せずやさしく動きます。体を温めたい方にオススメです♪

◆2026年2月8日（日）みはらし ◆2026年2月22日（日）さくら

【講師：伊藤麗海】（一社）伊那市総合型地域スポーツクラブ講師  
 RYT200、中高老年期運動指導士 etc.

▼お申し込み方法 **※各回定員 先着25名** **※令和8年1月5日（月）**〆切り  
 伊那市スポーツ課 0265-78-4111（内線2732）または二次元コードから

種別	1回の参加費	特典
一般	1,500円	
クラブ会員	1,400円	♨有効期限3ヶ月の温泉入浴券付き

持ち物：ヨガマット（レンタル 100円/回）

