

男性ヨガ入門のご案内

1. 教室内容・指導方針

世界的に普及しているハタヨガをベースにした、初心者の方にも安心してご参加頂ける教室です。現代人向けにアレンジされたシンプルなポーズで、心と体の気を調和させ、全身をリフレッシュしていきましょう！男性のみの参加となりますので、身体の硬さを感じている方も安心してご参加して頂けます。少しずつ身体の変化を楽しんでいきましょう。



レベル1～4程度 ※10段階でのレベル。下記レベルのポーズをメインに行うクラスです。

	男性ヨガ入門	レベル1～4程度
目安	初めてヨガ	レベル1～4程度
	ヨガ①	レベル2～6程度
	ヨガ②	レベル3～7程度

*男性ヨガ入門、初めてヨガ、ヨガ①、ヨガ②は、**同種目の扱い**となり、重複応募は無効となりますのでご注意ください。

★担当 *担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

高橋 磨美 (タカハシ マミ) セントラルスポーツ所属 IR

2. クラス概要と練習日時

(参加費は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	参加費	場所(会場)
金曜日	高校生相当年齢以上の男性	20:00～21:00	7	9・16・30	11回	9,800	小体育室
			8	6・13・20・27			
			9	3・10・17・24			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

3. 服装と持ち物

- ・動きやすい服装(Tシャツ・短パン・ジャージ等)※ジーパン・スカート等のご遠慮ください。
- ・汗拭きタオル・お飲み物(キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。)
- ・入館時、運動時にはマスクを必ず着用してください。
飛沫防止効果を考慮し、マスクやフェイスカバー等の「鼻や口を隙間なく覆うもの」のみ着用とし、フェイスシールドやマウスシールドの着用はご遠慮いただきますようお願いいたします。

施設利用ルールはこちら

講座申込はこちら

教室チラシはこちら



次回の募集告知は8月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。(HP、チラシ等にてお確かめください。)

SUBARU総合スポーツセンター
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。