

ヨガ①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、初心者の方から慣れてきた方までオールレベルで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す。初回から最終回まで同じ流れでレッスンをを行います。回数を重ねる事で、流れ・ポーズを少しずつ習得していきましょう。

レベル2～6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。

目安	男性ヨガ入門	レベル1～4程度
	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、予めご了承願います。

月曜日 大曾根 宣和 (オオソネ ノブカズ) セントラルスポーツ所属IR
水曜日・木曜日・日曜日 本田 久美子 (ホンダ クミコ) セントラルスポーツ所属IR

2. クラス概要と練習日時

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	階数	参加費	場所(会場)
月曜日	高校生相当 年齢以上 男女	13:45～14:45	10	4・11・18	10回	9,000	武道場2 (畳あり)
			11	1・8・15・29			
			12	6・13・20			
水曜日		9:30～10:30	10	6・13・20・27	11回	9,800	小体育室 (11/24のみ サブアリーナ)
			11	3・10・17・24			
			12	1・8・15			
木曜日		9:40～10:40	10	7・14・21・28	11回	9,800	【10月・12月】 武道場1(畳なし) 【11月】 小体育室
			11	4・11・18・25			
			12	2・9・16			
日曜日		9:20～10:20	10	3・31	6回	5,400	【10/3・11月・12/19】 武道場2(畳あり) 【10/31・12/5】 小体育室
			11	7・21			
			12	5・19			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承願います。

※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・スカート等をご遠慮ください。
- ・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11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。