

初めてヨガのご案内

1. 教室内容・指導方針

【呼吸】に意識を向けることを大切にしながら、シンプルなポーズを行っていきます。
身体の中から健康になりたい方におすすめのクラスです。
柔軟性よりもリラックスを重視し、ご自身のための心地良い時間を過ごしましょう！



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。

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

* 初めてヨガ、ヨガ①、ヨガ②口
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。

船津丸 幸子 (フナツマル ユキコ) セントラルスポーツ所属 IR

2. クラス概要と練習日時

(受講料は税込)

曜日	対象	時間	月	実施日(予定)	回数	受講料	場所(会場)
水曜日	高校生相当 年齢以上 男女	19:50～20:50	10	5・12・19・26	11回	9,800	小体育室
			11	2・9・16・23・30			
			12	7・14			
土曜日	高校生相当 年齢以上 男女	9:30～10:30	10	15・22・29	7回	6,300	武道場2 (畳あり)
			11	19			
			12	3・10・17			

※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。