

ヨガ②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、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。シンプルなポーズを中心に新しいポーズにも挑戦していくクラスです。少しずつレベルアップを図っていきますので、ヨガを行った事がある方は躊躇せず奮ってご参加ください。

レベル3～7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。

金曜日 高橋 磨美 (タカハシ マミ) セントラルスポーツ所属IR

土曜日 船津丸幸子 (フマツマル 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)
金曜日	高校生相当 年齢以上 男女	18:40～19:40	10	7・14・21・28	10回	9,000	小体育室
			11	4・18・25			
			12	2・9・16			
土曜日	高校生相当 年齢以上 男女	10:50～11:50	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・スカート等はご遠慮ください。

・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



今回の募集告知は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。