

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	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。

水曜日【朝クラス】・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
水曜日【夜クラス】 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)	階数	受講料	場所(会場)	
水曜日	高校生相当 年齢以上男女	9:30～10:30 【朝クラス】	4	5・12・19・26	11回	9,800	小体育室	
		19:50～20:50 【夜クラス】	5	10・17・24・31				
			6	7・14・21				
木曜日		高校生相当 年齢以上男女	9:40～10:40	4	6・13・20・27	11回	9,800	武道場1 (畳なし)
				5	11・18・25			
				6	1・8・15・22			
日曜日	高校生相当 年齢以上男女		9:20～10:20	4	9・16・23・30	10回	9,000	体育室
				5	14・21・28			
				6	4・18・25			

※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。

上記のお願いは三鷹市の判断により、急速変更となる場合があります。予めご了承ください。

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5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。