

# ワークアウトヨガのご案内

## 1. 教室内容・指導方針

伝統的な東洋の健康法ヨガのポーズを繰り返しながら、自分の体重を使って筋力トレーニングを行う教室です。ヨガのポーズや呼吸法を通じて身体を本来の状態へと調整すると同時に、連続したポーズで筋力や柔軟性を高めることで、ボディメイクを図ります。

### ◇対象

- ・きついトレーニングが苦手な方
- ・身体が硬く、ヨガに参加するのは不安な方
- ・ボディメイクに興味がある方

★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。

石関 友子 (イシゼキ トモコ) 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<br>年齢以上<br>男女 | 19:50~20:50 | 10 | 11・18・25     | 11回 | 10,300 | 体育室           |
|     |                     |             | 11 | 1・8・15・22・29 |     |        |               |
|     |                     |             | 12 | 6・13・20      |     |        |               |
| 金曜日 | 高校生相当<br>年齢以上<br>男女 | 12:10~13:10 | 10 | 13・20・27     | 9回  | 8,500  | 武道場1<br>(畳なし) |
|     |                     |             | 11 | 17・24        |     |        |               |
|     |                     |             | 12 | 1・8・15・22    |     |        |               |

※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・スカート等はお遠慮ください。
- ・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。)

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。