

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 年齢以上 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 年齢以上 男女 | 12:10~13:10 | 10 | 13・20・27 | 9回 | 8,500 | 武道場1 (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。)

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。