

チェアヨガのご案内

1. 教室内容・指導方針

椅子に座った状態でヨガを行うクラスです。

身体が硬い方や激しい運動ができない方でも安心してできるポーズを行いますので、初めての方でも安心です！

自律神経を整え、リラックス効果を期待できます。

◇対象

- ・ ヨガに初めて挑戦する方
- ・ 身体が硬く、ヨガに参加するのは不安な方
- ・ 体力に自信がない方

★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。

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）
木曜日	高校生相当 年齢以上 男女	12:00～13:00	10	12・19・26	10回	9,500	武道場1 （畳なし）
			11	2・9・16・30			
			12	7・14・21			

※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。