

ワークアウトヨガ

1. 教室内容・指導方針

<強度 ★★☆☆>

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



紹介動画はこちら😊



★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。

月曜日・水曜日 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)
月曜日	高校生相当 年齢以上 男女	9:30~10:30	7	8・29	6回	5,700	武道場1 (畳なし)
			8	5・19			
			9	2・9			
水曜日	高校生相当 年齢以上 男女	19:50~20:50	7	10・17・24・31	10回	9,500	体育室
			8	7・21・28			
			9	4・11・18			

※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



2024年第2期

次回の募集告知は8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。