

# 初めてヨガ

## 1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆>

【呼吸】に意識を向けることを大切にしながら、シンプルなポーズを行っていきます。  
身体の中から健康になりたい方におすすめのクラスです。  
柔軟性よりもリラクセスを重視し、ご自身のための心地良い時間を過ごしましょう！



レベル1～4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  
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。

高橋 磨美 (タカハシ マミ) 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	9:40～10:40	7	11・18・25	11回	10,300	武道場1 (畳なし)
			8	1・8・15・22・29			
			9	5・12・19			

※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。