

チェアヨガ

1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆>

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	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。