

ヨガ②

1. 教室内容・指導方針 <強度 ★★★>

世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジされたシンプルなポーズで心と体の気を調和させ全身をリフレッシュしていきます。シンプルなポーズを中心に新しいポーズにも挑戦していくクラスです。少しずつレベルアップを図っていきますので、ヨガを行った事がある方は躊躇せず奮ってご参加ください。

レベル3～7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は、**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) |
|-----|---------------------|-------------|---|--------------|-----|--------|--------|
| 金曜日 | 高校生相当 年齢以上 男女 | 18:40～19:40 | 7 | 12・19・26 | 11回 | 10,300 | 体育室 |
| | | | 8 | 2・9・16・23・30 | | | |
| | | | 9 | 6・13・20 | | | |

※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。