

# ヨガ②

## 1. 教室内容・指導方針 <強度 ★☆☆> <難度 ★★★>

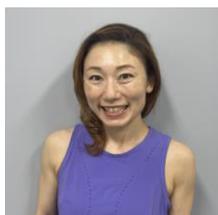
世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジされたシンプルなポーズで心と体の気を調和させ全身をリフレッシュしていきます。シンプルなポーズを中心に新しいポーズにも挑戦していくクラスです。少しずつレベルアップを図っていきますので、ヨガを行った事がある方は躊躇せず奮ってご参加ください。

**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、予めご了承願います。



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	10	11・18	8回	8,000	体育室
			11	1・15・22・29			
			12	13・20			

\*ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承願います。

\*記載している時間は、入場・出欠確認・準備・整理運動退場等含めた時間です。

## 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。)

スポーツ教室参加の注意事項



## 4. スポーツ教室の参加について

3期 (10～12月実施) 申込	応募期間 8/23(金)～9/6(金)必着 三鷹中央防災公園・元気創造プラザ講座申込システム又は往復ハガキにてご応募ください。 ※ご応募方法や申込みに関する注意事項が案内チラシ、及びHPに記載されていますので、ご確認ください。
見学	事前予約不要です。教室開始時間前に会場にて担当インストラクターへ直接お声がけください。
体験	お電話もしくは、地下1階運動施設事務室にてご予約を受け付けます。1,200円(税込)/1回 当日、地下1階運動施設事務室にて申込書のご記入と体験料のお支払いをお願いいたします。 ※定員に達した教室につきましては、体験できませんので予めご了承ください。
途中参加	定員に達していない教室は、途中参加を承ります。各教室の空き状況はお問い合わせください。 ※定員に達した教室につきましては、途中参加できませんので予めご了承ください。
4期	4期(1～3月実施)募集告知は11月中旬を予定しています。HP・チラシにてお確かめください。