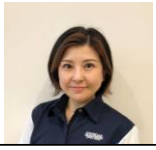
初めてヨガ ・ ヨガ① ・ ヨガ②

1. 教室内容・指導方針

	強度	難度	
初めてヨガ	★☆☆	★☆☆	【 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プログラムです。 柔軟性よりもリラックスを重視し、ご自身のための心地良い時間を過ごしましょう！ **※10段階中、レベル1～4程度の目安となります。**
ヨガ①	★☆☆	★☆☆	シンプルなポーズで身体を調整していくプログラムです。緊張をほぐしてから丁寧に動いていくことで身体の張りを和らげ心の安定に導きます。 初心者や身体の硬い方にもおすすめするプログラムです。 ご自身のセルフケアにも取り入れていただけます。 **※10段階中、レベル2～6程度の目安となります。**
ヨガ②	★☆☆	★★☆	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身体の気を調和させ、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プログラムです。少しずつレベルアップを図っていきますので、ヨガの経験がある方はぜひご参加ください。 **※10段階中、レベル3～7程度の目安となります。**

*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。



松沼（まつぬま）
セントラルスポーツ所属IR
ヨガ①《火曜日》

セントラルスポーツ所属IR
ヨガ①《水曜日・土曜日》

高橋（たかはし）
セントラルスポーツ所属IR
初めてヨガ《木曜日》
ヨガ②《金曜日》

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）
初めてヨガ	木曜日	高校生相当年齢以上	9:30～10:30	4	9・16・23	11回	11,000	武道場2（畳あり）
				5	7・14・21・28			
				6	4・11・18・25			

	曜日	対象	時間	月	実施日（予定）	回数	受講料	場所（会場）
ヨガ①	火曜日	高校生相当年齢以上	13:10～14:10	4	7・14・21・28	11回	11,000	武道場1（畳なし）
				5	12・19・26			
				6	2・9・16・23			
	水曜日		19:50～20:50	4	8・15・22・29	11回	11,000	軽体操室
				5	13・20・27			
				6	3・10・17・24			
	土曜日		13:30～14:30	4	11・18・25	11回	11,000	体育室
				5	9・16・23・30			
				6	6・13・20・27			

	曜日	対象	時間	月	実施日（予定）	回数	受講料	場所（会場）
ヨガ②	金曜日	高校生相当年齢以上	18:40～19:40	4	10・17・24	11回	11,000	軽体操室
				5	8・15・22・29			
				6	5・12・19・26			

◎ 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。
◎ ご入金後の返金はいたしかねます。予めご了承願います。

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・スカート等はご遠慮ください。
・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。）

4. スポーツ教室の参加について

1期（4～6月実施）申込	応募受付期間2月14日(土)～2月27日(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「往復はがき」にてご応募ください。 ※ご応募方法や申込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。
2期	2期(7～9月実施)募集告知は5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。
その他	右側QRコードより、「スポーツ教室参加の注意事項」を必ずご確認ください。

スポーツ教室参加の
注意事項

SUBARU総合スポーツセンター　TEL　0422-45-1113