

スタジオ教室 平成31年度 春

クラス	初めてのヨガ	骨盤ヨガ	ピラティスヨガ	アンチエイジング ヨガ	ウェーブリング ストレッチ	トレーニングヨガ	アロハヨガ
開催曜日	月	火	水	木	金	土	日
内容	<p>ヨガに興味を持ったなら、まずはこちらのクラスへどうぞ！体が硬くて心配な人でも大丈夫。ヨガの基本を優しく、丁寧に教えます。短い時間だからこそ集中して取り組めば効果抜群！体も心もスッキリさせてみませんか？</p>	<p>疲れやだるさの原因は骨盤にあるのかもしれない。簡単な動きを使ったヨガで身体のゆがみや精神を整えて不調を改善しスッキリとした日々を過ごしましょう！！</p>	<p>西洋のピラティス・アジアのヨガ、共に身体の深部(体幹)を動かすプログラムです。双方の違いを取り入れながらレッスンをを行います。西洋とアジアを身体で味わいましょう！！</p>	<p>あなたに合う理想的なボディメイク、二の腕、脇腹など動きが少ないところを念入りに！姿勢矯正、代謝UPで美肌効果フェイスケアも取り入れて健康美を手に入れましょう！</p>	<p>日本発のウェーブストレッチを取り入れます。関節を緩めて血流を上げ、身体全体を整えていく体操です。座ったまま出来る動きもあり運動初心者の方でもお気軽にご参加ください。</p>	<p>ハタヨガをベースにエクササイズ要素も大きく取り入れ発展してきたヨガ。初心者でも出来る筋肉トレーニング、ダイエットに適したヨガレッスンです。皆さん、体の動きを確認しながら汗をかく週末に身体を調整しておきましょう！</p>	<p>スタジオから見える海の景色と共に、ハワイアンミュージックを聞きながらヨガレッスンをしてみませんか？少しづつ皆さんの身体と心の変化を感じていただきながらひとつひとつゆつくりポーズをとって</p>
指導	尾仲 恵美子	芦川 通江		寿 絵美子	林 寿子	尾仲 恵美子	
時間	9:15~10:00	10:00~11:15	10:00~11:15	10:15~11:30	9:30~10:30	11:15~12:30	10:00~11:15
定員	20名	30名	30名	30名	20名	30名	30名
料金	¥6,300	¥9,300	¥6,510	¥9,300	¥9,300	¥9,300	¥9,300
日程表	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日	4月14日
	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日	4月21日
	4月22日	4月23日	休館日	4月25日	4月26日	4月27日	4月28日
	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日	5月5日
	5月6日	5月7日	5月8日	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日
	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日
	5月20日	5月21日	休館日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
	5月27日	5月28日	5月29日	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日
	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日	6月8日	6月9日
	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日	6月14日	6月15日	6月16日
	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日	6月22日	6月23日
6月24日	6月25日	休館日					
	全 10 回	全 10 回	全 7 回	全 10 回	全 10 回	全 10 回	全 10 回
※ 初めてのヨガに限り1回 ¥1,100-での単発参加を受付けます。申込後のキャンセル・変更はできません。(先着10名)							
レッスンには当日有効の浴場利用が付いております。ただし、単発でのお申込には付いておりません。							
申込日時	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日
	10:10~10:20	11:20~11:30	11:20~11:30	11:35~11:45	9:10~9:20	10:50~11:00	11:20~11:30
希望人数確認の時間に定員を超えた場合、締切の時間で抽選いたします。 抽選後、当選者は受付開始。定員を超えない場合は、順次受付開始いたします。 また、定員に達しない場合は、各申込開始日時は営業時間内に先着順で定員に達するまで受付いたします。							

【お申込みにあたり】

- ・ ご入金後の返金は出来ません。予めご了承下さい。
- ・ お申込みは全て受付開始日より先着順とし定員になり次第受付終了と致します。(申し込状況は、お電話にてお問合せ下さい)
- ・ 駐車場の割引は御座いません。ご了承下さい。
- ・ 浴場利用はレッスン当日のみ有効です。レッスンを受講されてない場合、浴場のみでのご利用は出来ません。
- ・ レッソンの欠席は他の曜日のレッスンに5回まで振替えて頂けます。
- ・ 第1期水泳教室のアクアビクス・ウォーキングも振替の対象と致します。(上記の5回に含みます)

**注: グレー部分は休講日
斜線は休館日です**

★お問い合わせ : 金沢プール (リネツ金沢) 横浜市金沢区幸浦2-7-1
☎045 (789) 2181 / 営業時間 9:00~20:00