

🌸 スタジオ教室 平成31年度 春 🌸

クラス	初めてのヨガ	ウェーブリングストレッチ
開催曜日	月	木
内容	「ヨガ、始めてみようかな・・・」でも、体が硬いしどうしよう？そんな悩みを抱えている人にピッタリなのがこちらのクラス！！ヨガの基本を優しく、丁寧に教えます。45分という短い時間だからこそ集中して取り組みれば効果抜群！！	日本発の「ウェーブリング」を取り入れたストレッチです。関節を暖めて血流を上げ、身体全体を整えていく体操です。座ったままでできる動きもあり、運動初心者の方でも気軽にご参加いただけるクラスです。
指導員	尾仲 恵美子	林 寿子
時間	11:00~11:45	11:00~12:00
定員	20名	20名
料金	¥6,300	¥9,300
日程表	4月1日	4月4日
	4月8日	4月11日
	4月15日	4月18日
	4月22日	4月25日
	4月29日	5月2日
	5月6日	5月9日
	5月13日	5月16日
	5月20日	5月23日
	5月27日	5月30日
	6月3日	6月6日
	6月10日	6月13日
	6月17日	6月20日
	6月24日	
回数	全 10 回	全 10 回
申込開始日	4月1日	4月4日
人数確認時間	10:30~10:50	10:30~10:50

希望人数確認の時間にお出しする台帳にお名前をご記入のうえお待ち下さい。

希望人数確認時間終了時

- 定員オーバー→その場にて抽選後、当選者は受付開始。
- 定員に達しない場合→順次受付開始。

また、定員に達しないクラスは、申込開始日以降は営業時間内に先着順で定員に達するまで、随時受付いたします。



注: グレー部分は休講日です

【お申込みにあたり】

- ご入金後の返金はできません。あらかじめご了承下さい。
- 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。(お申込み状況はお電話にてお問合せ下さい)
- 駐車場の割引はございません。ご了承下さい。
- レッスンを欠席した場合、他の曜日のレッスンに5回までお振替いただけます。

★ お問合せ : 港南プール 港南区港南台6丁目22-8
☎045 (832) 0801 / 営業時間 9:00~20:00 (日曜のみ18:00迄)