



# スタジオ教室 2019年度 夏



クラス	初めてのヨガ	膝・腰・肩 ゆるリラックス体操
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！！	関節の柔軟性を高める運動と体幹強化で、身体全体を整えていく体操です。 運動初心者の方でも気軽に参加いただけます。日本発の「ウェーブストレッチリング」の他に、タオル等ご家庭にあるものを使い、自宅でも運動習慣の継続をすることで、健やかいきいきライフを手に入れましょう。
	指導員	尾仲 恵美子
時間	11:00~11:45	11:00~12:00
定員	10名	10名
料金	¥6,300	¥9,300
日程表	7月1日	7月11日
	7月8日	7月18日
	7月22日	7月25日
	7月29日	8月1日
	8月5日	8月8日
	8月19日	8月29日
	8月26日	9月5日
	9月2日	9月12日
	9月9日	9月19日
	9月30日	9月26日
夏シーズン 単発申込実施します！！ 1回¥1,100- 各回先着10名		
回数	全 10 回	全 10 回
申込開始日	6月24日	6月20日
人数確認時間	10:30~10:50	10:30~10:50

## 申込方法

希望人数確認の時間にお出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。

## 単発体験参加申込について

- ・原則として参加希望日の前日までに  
お申込下さい。
- ・なお、受講日当日に参加申込ご希望の場合のみ、当日朝9:30迄にお電話いただければ参加可能です。人数確認の都合上、お電話いただいていない方のご参加はできません。
- ・お申込み入金後の変更・キャンセルは  
できません。欠席された場合の返金も  
致しかねます。あらかじめ、ご了承  
下さい。



### 【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)