スタジオ教室　２０２０年度　　春

クラス	初めてのヨガ	骨盤ヨガ	ピラティスヨガ	NEW フラダンス	リラックスヨガ	朝ヨガ	リラックスヨガ
開催曜日	月	火	水	木	金	土	日
内容	ヨガに興味をもったなら、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？	疲れやだるさの原因は骨盤にあるのかもしれません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！！	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行います。西洋とアジアを身体で味わいましょう！！	金沢プール初！フラダンス教室の開講です！初心者の方から経験者の方まで大歓迎♫美容と健康の為に,優雅に美しく舞う踊り「フラ」ハワイ文化に触れながら一緒に楽しく踊りましょう！！	スタジオから見える海の景色と共に、少しず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っくりポーズをとっていきます	朝ヨガを行うことで全身の血の巡りが良くなり、デトックス効果も期待できます！！１日を気持ちよくスタートしませんか？	スタジオから見える海の景色と共に、少しず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っくりポーズをとっていきます。
指導	尾仲　恵美子	芦川　通江		大つら　ゆき子	尾仲　恵美子		
時間	9:15～10:00	10:00～11:15	10:00～11:15	10:15～11:30	10:00～11:15	9:30～10:45	10:00～11:15
定員	20名	30名	30名	20名	20名	30名	30名
料金	¥6,500	¥7,600	¥8,550	¥8,550	¥8,550	¥8,550	¥8,550
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	4月24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	5月22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	6月26日	6月27日	6月28日
	6月29日	6月30日					
	全　10　回	全　8　回	全　9　回	全　9　回	全　9　回	全　9　回	全　9　回

※初めてのヨガ・フラダンスに限り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

申し込み期間　3月1日（日）～3月20日（金）　9:00～19:00

★お申し込み開始日より先着順とさせていただきます。★

定員になり次第受付終了と致します。（申込状況は、お電話にてお問合せ下さい。

また、定員に達しない場合は、各申込開始日時後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。

注：グレー部分は休講日
斜線は休館日です

【 お申込みにあたり 】
- お申込み後の返金は出来ません。予めご了承下さい。
- お申込みは全て申込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。
- レッス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。
- ４月～７月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）

★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