


スタジオ教室 2020年度 夏

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	初めてのヨガ	朝ヨガ	リラックスヨガ
開催曜日	月	火	水	木	金	土	日
内容	<p>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みれば効果抜群！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>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！！</p>	<p>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みれば効果抜群！体も心もスッキリさせてみませんか？</p>	<p>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？</p>	<p>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。</p>
指導	尾仲 恵美子	芦川 通江		大つら ゆき子	尾仲 恵美子		
時間	9:30~10:15	9:45~11:00	9:45~11:00	9:45~11:00	9:30~10:15	9:30~10:45	9:30~10:45
定員	10名	10名	10名	10名	10名	10名	10名
料金	¥5,200	¥7,600	¥7,600	¥8,550	¥5,850	¥6,650	¥7,600
日程表		9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日
		9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日
		9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日
		9月21日	9月22日	9月23日	9月24日	9月25日	9月26日
		9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
		10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
		10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
		10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
		10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
	全 8 回	全 8 回	全 8 回	全 9 回	全 9 回	全 7 回	全 8 回

タオルご持参ください

コロナウイルスにより教室後の浴場利用はできません。

~~バス利用は当日有効の浴場利用が付いております。~~

申込日時	<p>8月26日(水)までに事務所までお持ちください。 8月27日(木)より抽選を始めます。</p> <p>抽選結果はホームページ又は館内に掲示致します。</p> <p>お支払いは教室が始まる前までに事務所にて受付をお願い致します。</p>	
------	--	---

【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。
- 2020年度 春 スタジオ教室に申込された方優先で先着致します。
- 申込書を館内または、ホームページでダウンロード後、ご記入いただき8月26日(水)までに金沢プール事務所までお持ちください。8月27日(木)より抽選を始めます。抽選結果はホームページ又は館内に掲示致します。(お電話でのお問合せでも可)
- 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。(ロッカ 有料)~~
- ~~レッスンを受講されていない場合、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3回まで振替え頂けます。
- 施設内マスクの着用をお願い致します。

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