

# スタジオ教室 2021年度 4月～6月

クラス	初めてのヨガ		ピラティスヨガ	フラダンス	骨盤ヨガ	ベーシックヨガ	
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、効果抜群！体も心もスッキリ</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</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</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>基本的なポーズから全身を動かすことで、体が軽くなり、血行がよくなり、基礎代謝がアップします。不足している基礎代謝を上げましょう！</p>	
指導	尾仲 恵美子		芦川 通江	大つら ゆき子	芦川 通江	尾仲 恵美子	
時間	9:45～10:45		9:45～11:00	9:45～11:00	9:45～11:00	9:45～11:00	
定員	13名		13名	13名	13名	13名	
料金	¥8,500		¥11,000	¥11,000	¥11,000	¥11,000	
日程表	4月5日		4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	
	4月12日		4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	
	4月19日		4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	
	4月26日		4月28日	5月13日	4月30日	5月15日	
	5月17日		5月19日	5月20日	5月14日	5月22日	
	5月24日		5月26日	5月27日	5月21日	5月29日	
	5月31日		6月2日	6月3日	5月28日	6月5日	
	6月7日		6月9日	6月10日	6月4日	6月12日	
	6月14日		6月16日	6月17日	6月11日	6月19日	
6月21日		6月30日	6月24日	6月18日	6月26日		
	全 10 回		全 10 回	全 10 回	全 10 回	全 10 回	
			タオルご持参ください	パウスカート無料貸し出し	タオルご持参ください		

レッスン直後の30分間、浴場シャワーのご使用ができます。

申込日時	<p>3月15日（月）～21日（日）までに事務所受付までお申込みください。  <b>3月22日（月）抽選発表</b>                  抽選結果はホームページ又は館内に掲示致します。                  お支払いは教室が始まる直前までに事務所受付にてお願い致します。</p>
------	--

【お申込みにあたり】

- ・ お申込み後の受講者都合の返金は出来ません。予めご了承下さい。
- ・ 申込書を館内にて、ご記入していただきます。  
3月21日(日)までに金沢プール事務所受付までお持ちください。  
3月22日(月)抽選発表。  
抽選結果はSNSにて、又は館内にて掲示致します。(お電話でのお問合せでも可)
- ・ 定員以下のクラスは随時、お申込可能です。(定員になるまで)
- ・ 駐車場の割引は御座いません。ご了承下さい。
- ・ 浴場シャワーのご利用はレッスン直後30分間のみ有効です。(ロッカー有料)  
当日、レッスンを受講されていない場合、浴場シャワーのご利用は出来ません。
- ・ レッソンの欠席は予めご連絡ください。欠席分について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必須・大声での会話はお控えください。よろしくお願い致します。

★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

☎045(789)2181 / 営業時間 9:00～20:00