

スタジオ教室 2021年度 7月～9月 (8.13改)

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めば効果抜群！体も心もスッキリさせてみませんか？</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進めます。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>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>基本的なポーズで全身を動かすことにより、体のバランスを整え、呼吸を整え、運動不足を解消し、基礎体力をつけましょう！！</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	15名		15名	15名	15名	15名	
料金	¥5,100		¥6,600	¥5,500	¥4,400	¥5,500	
日程表	7月5日		7月7日	7月1日	7月2日	7月3日	
	7月12日		7月14日	7月8日	7月9日	7月10日	
	7月19日		7月21日	7月15日	7月16日	7月17日	
	7月26日		7月28日	7月29日	7月23日	7月24日	
	8月2日		8月4日	8月5日	7月30日	7月31日	
	8月9日		8月11日	8月19日	8月6日	8月7日	
	8月16日		8月18日	8月26日	8月20日	8月14日	
	8月23日		8月25日	9月2日	8月27日	8月21日	
	8月30日		9月1日	9月9日	9月3日	8月28日	
	9月6日		9月8日	9月16日	9月17日	9月4日	
	9月13日		9月15日			9月11日	
	9月20日		9月22日			9月18日	
	全 6 回		全 6 回	全 5 回	全 4 回	全 5 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		
<p>ご迷惑をお掛け致します。改めて以上のスケジュールで実施させていただきます。ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。※グレー・斜線部分が臨時休館に伴う休講。</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。
- ・ 申込書を館内でも、ご記入していただけます。お申込みは受講初日までにお済ませください。
- ・ 予め、ご入金されてる方は差額を返金させていただきますので、お申しつけください。
- ・ 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クラスに3回まで振替え頂けます。
- ・ 定員に達しているクラスへの振替はできません。予めご了承下さい。
- ・ 定員に達していない教室への体験参加歓迎。詳細は事務所受付まで。
- ・ 施設内でのマスク着用必須。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