

スタジオ教室 2022年度 4月～6月

クラス	初めてのヨガ	骨盤体操	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！</p> <p>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。</p> <p>短い時間だからこそ集中して取り組みましょう！効果もスツキリさせていきますか？</p>	<p>日常生活の体の動きや癖で生じる骨盤の歪み。猫背や腰痛等のプチ不調に繋がります。骨盤周りの筋肉を動かして全身の筋肉バランスを整え、美姿勢と健康を手に入れましょう</p>	<p>心と身体を整えるヨガとコアを整え怪我をしにくい身体を作るピラティスのレッスンをします。姿勢や歪みを調整し身体のパフォーマンスを良い状態にしましょう！</p>	<p>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って体のバランスを整えます。元気があっても頃の運動不足を解消し、基礎体力をつけていきましょう！</p>	
指導	尾仲 恵美子	赤羽根 智子	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	9:45～10:45	9:45～11:00	9:45～11:00	9:45～11:00	9:45～11:00	
定員	20名	15名	20名	15名	20名	20名	
料金	¥9,350	¥6,800	¥12,100	¥9,900	¥11,000	¥12,100	
日程表						4月9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18日	4月19日	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	
	4月25日	休館日	4月27日	4月28日	4月29日		
			5月4日		5月6日	5月7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16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	
	5月23日	休館日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日	
	5月30日	5月31日	6月1日		6月3日	6月4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13日	6月14日	6月15日	6月16日		6月18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27日						
全 11 回	全 8 回	全 11 回	全 9 回	全 10 回	全 11 回		
	タオルご持参ください	タオルご持参ください	パウカート無料貸出し	タオルご持参ください			
<p>【受付期間】 3月18日(金)～31日(木) 【結果発表】 4月1日(金) 【教室スタート】 令和4年4月9日(土)～ 単発参加もドシドシお待ちしております。(浴場シャワーのご利用は別途かかります)</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。
- ・ お申込は受付時間内に金沢プール館内事務所にてご記入をお願いします。
- ・ 申込者が定員以上の場合は抽選となります。
- ・ 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回まで振替え頂きます。
- ・ 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。詳細は事務所又は受付まで。

単発単価(月・火 950円 水・木・金・土 1,200円)

- ・ 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