

# H30年度 1.2.3月 スタジオ教室のご案内

高座施設組合屋内温水プール

神奈川県海老名市本郷20-1 046-238-8780

【申込期間】 **12/14(金) 9:00 ~** 12/14(金) AM 9:00~10:00 (2階会議室)  
 ☆上記以降 (1Fプール受付)

※定員に満たないスタジオ教室は、初回に限り**800円で体験受講OK!**希望者は受付まで!

教室名	担当	実施曜日・時間	参加費	定員
ヨガ	澤田	水 9:20~10:20	¥9,000 (全12回)	15名
		・初めての方でもお気軽にご参加頂けます。 呼吸法や様々なポーズを行い心と体のバランスを整えます。 適度に体を動かして心も身体もリラックスしましょう!		
やさしい パワーヨガ	澤田	水 10:30~11:30	¥9,000 (全12回)	15名
		・立位が多めの少し動きのあるヨガクラスです。体幹や筋力を鍛える動きを取り入れ、シェイプアップ効果も期待できます!		
アロマ リラックスヨガ	星	金 10:30~11:30	¥9,000 (全12回)	15名
		・初めてヨガにチャレンジする方も参加しやすい内容です。アロマの香りで嗅覚を刺激し呼吸をコントロールしやすくします。アロマとヨガの効果を組み合わせ、ヨガの効果を最大限に引き出します。リラックス効果絶大です!		
3ヶ月で 改善ヨガ	だくみ	土 10:00~11:00	¥7,500 (全10回)	15名
		・最初はゆっくり動くリラクゼーション系のプログラムから始まり、少しずつ強度を高めていくことで無理なく動ける身体を目指します。2ヶ月後にはご自身の身体の変化に気付くことでしょう。(1/5, 2/9, 2/16 休講)		

1 DAYレッスン  
1回 700円



※今までのスタジオワンコイン教室が料金改定となり、**スタジオ1 DAYレッスン**と名称変更になります。

ご利用登録をして頂ければ、1回 700円で教室受講できます!  
 申込受付は**当日の1時間前**よりとさせていただきます。(先着順・定員になり次第締切)

2017年から登録していただいた「ワンコインレッスン登録証」をそのままご提示ください。

らくらく ストレッチ	けいこ	火 11:00~11:50	¥700 (各1回)	15名
		・簡単な有酸素運動と、ゆったりとした呼吸運動でバランスと代謝の良い身体作りを目指します。(1/8, 3/26 休講)		
ピラティス	真彩	木 10:30~11:20	¥700 (各1回)	15名
		・一生動ける身体を手に入れることを目標に、簡単なストレッチを中心とした動きで身体の内側から、しなやかに丈夫な筋肉に整えていきます。初めての方でもお気軽に参加いただけます。		

セルフケア	真彩	木 10:10~10:30	無料	15名
		足裏やリンパ、ツボを刺激して血行や老廃物の排出を促進!運動効果UPを狙います。		
いきいき体操	田林	金 12:00~12:20	無料	15名
		ハッピーアクア前に、健康改善&準備運動を陸上で行います!		

曜日別教室案内

時間	日	月	火	水	木	金	土
9:20				ヨガ 9:20~10:20			
9:30							
10:10			1/8・3/26 休講		セルフケア 10:10~10:30		3ヶ月で改善ヨガ 10:00~11:00
10:20							
10:30				やさしい パワーヨガ 10:30~11:30	1DAY ピラティス 10:30~11:20	アロマ リラックスヨガ 10:30~11:30	
11:00			1DAY らくらくストレッチ 11:00~11:50				1/5・2/9・ 2/16 休講
11:30							
12:00						いきいき体操 12:00~12:20	
12:20							
}	}	}	}	}	}	}	}

開催日程カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土
1月			年始休館 (1/1~1/4)				休講
	休館日		休講	9	10	11	12
			休館日	16	17	18	19
	休館日		22	23	24	25	26
2月	休館日		29	30	31	1	2
	休館日		5	6	7	8	休講
			休館日	13	14	15	臨時休館
	休館日		19	20	21	22	23
3月	休館日		26	27	28	1	2
	休館日		5	6	7	8	9
	休館日		12	13	14	15	16
	休館日		19	20	21	22	23
	休館日		休講	27	28	29	30

お申込み・注意点など

- 有料教室申込は受付カウンターへ直接お願い致します。(電話予約は出来ません。)
- 無料教室申込は当日5分前に2階会議室へ直接お願い致します。(事前予約なし：先着順)

• 【スタジオ1DAYレッスン】は初回到登録書(1DAY共通)を記入し、受付カウンターにて登録証提示及び受講料をお支払頂き、2Fスタジオ教室に集合ください。

※スタジオ1DAYレッスンの申込は1時間前より受付。(事前予約不可・定員になり次第締切)

- 申込状況により今後、代理申込の人数制限を設ける場合があります。

【必要なもの】・動きやすい服装でご参加ください。

【その他】・受講料の払戻は出来ません。

- 有料スタジオ教室受講者は教室終了後、無料でプールをご利用頂けます。

• 参加者が少ない場合は、開催を中止することがあります。

• 平成30年4月より、料金改定を行いました。予めご了承ください。