2020年度　1～3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】　12/16(水) 9：00 ～

12/16(水)
AM 9:00～10:00〈1Fエントランス〉
☆上記以降〈1Fプール受付〉

※定員に満たないスタジオ教室は、初回体験のみ1,000円で受講OK

教　室　名	担当	実施曜日・時間			
ヨガ 1	澤田	1/6、13、20、27、2/3、10、17、24、3/3、10、17、24、31		水	9:20～10:20
		参加費	￥10,400（全13回）	定員	8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！			
ヨガ 2		1/6、13、20、27、2/3、10、17、24、3/3、10、17、24、31		水	10:30～11:30
		参加費	￥10,400（全13回）	定員	8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！			
ピラティス	真彩	1/7、14、21、28、2/4、11、18、25、3/4、11、18、25		木	10:00～11:00
		参加費	￥9,600（全12回）	定員	8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、しなやかで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。			
2ヶ月で改善ヨガ	だくみ	1/9、16、23、30、2/6、13、20、27、3/6、13、20、27		土	10:00～11:00
		参加費	￥9,600（全12回）	定員	8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 DAY レッスン

≪スケジュールに合わせて気軽に健康増進！≫
① 初めて参加する際に「1DAYレッスン登録」
② 受講料を受付にてお支払い
★ 2回目以降は「登録証」をご提示＆お支払でスムーズに参加！

健康実践指導者の健康づくり

健康トレーニング	鈴野	1/5、19、26　2/2、9、16 3/2、9、16、23		火	10:30～11:20
		参加費	￥1,000（各1回）	定員	8名
		生活習慣病予防、運動不足解消や“体重”や”体脂肪”の増加を抑えることを目指した 初心者向けのエクササイズ教室です。〔正しいストレッチや筋力UP運動〕 挫折しない運動習慣を身につけ、♪イキイキ♪した生活へ！			

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。）**
- 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。
- ヨガマットをご持参ください。
（お忘れの際は、貸出し用マットをご使用後、除菌作業にご協力ください。）

【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。

2020/12/4　決定版

その他、ご不明な点は受付までお問合せ下さい。