

2023年 9,10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】 **8/23(水) 9:00 ~** 〈1Fエントランス〉 ☆左記以降 〈1Fプール受付〉

教室名	担当	実施曜日・時間				
ヨガ 1	澤田	9/6、13、20、27、10/4、11、18、25		水	9:20～10:20	
		参加費	¥6,400（全8回）		定員	10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！				
9/6、13、20、27、10/4、11、18、25		水	10:30～11:30			
参加費		¥6,400（全8回）		定員	10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	9/7、14、21、28、10/5、12、19、26		木	9:50～10:50	
		参加費	¥6,400（全8回）		定員	8名
		正しくカラダを使うことを目標に、呼吸とともにカラダを整えていきます。初めての方でもお気軽に参加いただけます。				
9/7、14、21、28、10/5、12、19、26		木	11:00～12:00			
参加費		¥6,400（全8回）		定員	8名	
ツボやリンパにアプローチして全身をほぐすことでカラダを整えていきます。ストレッチ、セルフケアが中心のクラスです。						
体力UPヨガ	だくみ	9/2、16、23、30、10/7、14、21、28		土	9:50～10:50	
		参加費	¥6,400（全8回）		定員	9名
		運動不足を解消しながら、体力アップを目指します。ご自分に合った運動強度で無理なく身体を動かして、ストレスも解消していきましょう。				
9/2、16、23、30、10/7、14、21、28		土	11:00～12:00			
参加費		¥6,400（全8回）		定員	9名	
リラクゼーション系プログラムを中心に、身体の柔軟力アップを目指します。初めての方も、身体が硬いと感じる方も安心してご参加いただけます。						
柔軟力UPヨガ						

定員に満たない教室のみ

初回体験

1,000円

①館内掲示板または受付にて各スタジオ教室の空き状況をご確認ください。

②受付にてご希望のスタジオ教室の初回体験にお申込み、ご受講ください。

※お申込は1時間前より受付可能です。

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。）

【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。