

第2期

城北 多目的室教室

■会場 城北運動場 2階多目的室 静岡市葵区大岩町1番20号

■対象 一般(18歳以上)
 ※火曜日の、らくらくヨガ・リフレッシュヨガは女性限定です。

■参加料 5,000円(保険料込み)



■募集人数 各15名(先着順)

■持ち物 動きやすい服装、ヨガマット
 (ヨガマットはスポーツ店、ホームセンター等で販売されています)
 ※健康ストレッチは、室内シューズもご持参下さい。

■申込日

6/4(火)	[12:45~	火曜	らくらくヨガ	難易度★
		14:00~	火曜	リフレッシュヨガ	難易度★★
6/5(水)		13:00~		ピラティス	
6/6(木)		9:30~		健康ストレッチ	
6/7(金)	[12:45~	金曜	リフレッシュヨガ	難易度★★
		14:00~	金曜	らくらくヨガ	難易度★

■申込方法 別紙の申込用紙に記入し、城北運動場窓口にお申し込み下さい。

■お問合せ 城北運動場 TEL054-248-9416 今期に限り、8月のお盆の週はお休みです。

	インストラクター	7月					8月					9月			
火曜日	山 縣	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備		
		2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日		3日	10日	17日	24日
		【女性限定】 13:15~14:15 らくらくヨガ教室 難易度 ★					14:30~15:30 リフレッシュヨガ教室 難易度 ★★								
水曜日	三 原	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備		
		3日	10日	17日	24日	31日	7日	14日	21日	28日		4日	11日	18日	25日
		※ 第2期より開始時間が変わります 【対象 一般】 13:15~14:15 ピラティス教室 難易度 ★													
木曜日	秋 山	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備		
		4日	11日	18日	25日		1日	8日	15日	22日	29日	5日	12日	19日	26日
		【対象 一般】 10:00~11:00 健康ストレッチ教室 難易度 ★													
金曜日	落 合	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	予備	予備		
		5日	12日	19日	26日		2日	9日	16日	23日	30日	6日	13日	20日	27日
		【対象 一般】 13:15~14:15 リフレッシュヨガ教室 難易度 ★★					14:30~15:30 らくらくヨガ教室 難易度 ★								

裏面



城北多目的室

コース	内 容
らくらくヨガ 難易度 ★ 	初めての方でも安心！楽しく丁寧にインストラクターが指導します。ヨガの動き・呼吸法を基礎から学びます。ゆったりとした動きや呼吸法により体の中から美しく健康になることを目的とした教室です。 ※内容は講師により異なります。ご了承ください
リフレッシュ ヨガ 難易度 ★★	ヨガのポーズでリンパ節を刺激し、むくみの解消で身体のリフレッシュ！！また瞑想を行うことで、頭のリフレッシュも期待できるクラスです。身体の緊張をほぐし、深い呼吸でリラックスしていきましょう。 ※内容は講師により異なります。ご了承ください
ピラティス 難易度 ★ 	身体への負担をかけることなく、インナーマッスルを鍛えることにより、姿勢の改善やケガの予防に大きな効果が期待できます。痩せやすい身体づくりをめざしましょう！！
健康 ストレッチ 難易度 ★ 	初めての方でも安心！大歓迎！！音楽に合わせて体操やストレッチ等の軽い運動を行います。軽い運動を始めたい方、ちょっと気軽に参加してみませんか？

難易度 ★星マーク数 ★ 初心者からできるレッスンです ★★ 初級から中級程度

- 1 体調管理について 運動制限や持病をお持ちの方は、医師の許可のもとご参加下さい。また受講中気分がすぐれない場合は直ちに担当の指導者にお申し出下さい。
- 2 教室中止について 施設または講師の都合により教室を中止することがあります。その際、フェイスブックまたは当施設ホームページにてお知らせいたしますのでご確認ください。
 ※ ご覧になれない方は施設へ直接お問い合わせ下さい。
- 3 返金について 参加費の返金はできませんのでご了承の程お願い致します。
- 4 教室振替について 中止の際、最後に設けている予備日を使用します。

指定管理者 三幸株式会社

Facebook



ホームページ

