

スタジオ教室

## 土曜日の教室



## リラックス・ヨーガ

やさしいポーズと緩やかな動きのヨーガです。  
からだの硬さや年齢を問わず、どなたでも無理なくらくらく、楽しむことができます。  
体の改善・心のストレス解消、いろんな効果を実感してください。

## ソフトヨガ

NEW

心身のリフレッシュが実感できます。  
深い呼吸に合わせ身体の細部までほぐしながら鍛え、整えていきます。  
無理のない動きなので初心者大歓迎。未病にも効果あり。

## SALSATION® (レギュラーレッスン)

NEW

世界中でムーブメントを起しているダンスエクササイズ。  
音楽と機能的なトレーニングに合わせたプログラムです。  
体幹が鍛えられ、脂肪燃焼効果が高く、飛んだり跳ねたりしないエクササイズです。  
経験のない方、体力に自信のない方、男女、年齢問いません。  
動きも簡単なのでどなたでも楽しむことができます。

教室名	時間	場所	講師	受講料	申込日時
リラックス・ヨーガ	10:30~11:45	スタジオ	下田 由利子	5,600円	4/7(土)11:00~11:15
ソフトヨガ	10:30~12:00	エコホール	高井 真里子	6,100円	4/7(土)12:00~12:15
SALSATION® (レギュラーレッスン)	13:00~14:00	エコホール	Chizuko	5,100円	4/7(土)13:00~13:15

## 開催日程

## リラックス・ヨーガ

## ソフトヨガ

第1回	4月14日	第6回	6月2日
第2回	4月21日	第7回	6月9日
第3回	4月28日	第8回	6月16日
第4回	5月19日	第9回	6月23日
第5回	5月26日	第10回	6月30日

## SALSATION®(レギュラーレッスン)

第1回	4月14日	第6回	6月9日
第2回	4月21日	第7回	6月16日
第3回	4月28日	第8回	6月23日
第4回	5月26日	第9回	7月7日
第5回	6月2日	第10回	7月14日

対象：18歳以上（高校生不可）

定員：各30名

■お問い合わせ

エコハウス138 指定管理者

TEL:(0586)47-7138