

slow-flow yoga

ケンハラクマ先生が考案された、
『呼吸に合わせてゆったりと流れるように、気持ちよく体を動かして
いくヴィンヤサスタイルのヨガプログラム』です。

動きはゆったりですが、続けていくうちにカラダのコアが鍛えられ、
軸が整ってきます。

深い呼吸でジックリと動くので、ヨガを深めたい方にもオススメです。



●日時

- ①火曜日 9:45～10:45
- ②水曜日 9:45～10:45
(16歳以上 一般男女)

●受講料

- 全10回
- 新規 9,500円
- 継続 8,500円
- 単発 1,100円

●持ち物

- ・ヨガができる服装
- ・ハンドタオル
- ・水分（お茶等）
- ・ブランケット or大きめのタオル
(リラックス時に寝転んで羽織れるような物)

R2年度冬期日程表

1月

日	月	火	水	木	金	土
					1 休館	2 休館
3 休館	4 休館	5 休館	6	7	8	9
10	11	12 休館	13 ②	14	15	16
17	18 休館	19 ①	20 ②	21	22	23
24	25 休館	26 ①	27 ②	28	29	30
31						

2月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館	2 ①	3 ②	4	5	6
7	8 休館	9 ①	10 ②	11	12	13
14	15 休館	16 ①	17 ②	18	19	20
21	22 休館	23	24 ②	25	26	27
28						

3月

日	月	火	水	木	金	土
	1 休館	2 ①	3 ②	4	5	6
7	8 休館	9 ①	10 ②	11	12	13
14	15 休館	16 ①	17 ②	18	19	20
21	22 休館	23 ①	24	25	26	27
28	29 休館	30 ①	31			

注意事項

- レッスン開始10分前までにお越しください。
- 場所は「スポーツジム」内のスタジオにて行ないます。
- お越しになられたらスポーツセンター受付に受講証を提出ください。
- レッスン時間前後のプール・採暖室・ジム等の一般利用には別途利用料が必要になります。
- その他、ご不明な点がございましたら職員にお尋ねください。

ゆうちょ引き落とし日「1月4日(月)」
変更・退会受付「12月20日(日)」まで

「新型コロナウイルス」

感染拡大防止の為の対応

職員やスクール講師には出勤時に全員検温し体調確認を行います。

風邪や発熱などの症状が出た場合は出勤を停止し、それによりレッスンプログラムの変更、休講が発生する場合がございます。

～スタジオの移動に関して～

ジムのご利用者様との接触を減らすため
ふれあいプラザから入退場お願いいたします。

【お問い合わせ先】

竜王町総合運動公園内ドラゴンスポーツセンター TEL : 0748-58-3173

スクール情報



HPQRコード



*** 裏面もご覧ください ***