

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年度秋期日程表

10月

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

11月

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

12月

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

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。

「秋期スクール」受講料のうちよ引き落とし日は「9月30日(水)」です。

変更・退会の際は「9月20日(日)」までに受付にてお手続き願います。

「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

