

スタジオリトル川越 入会案内 2023年12月期より

■プログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:00							
9:30						9:00~10:00 美姿勢ストレッチ 荒井	9:00~10:00 骨盤ヨガ 早乙女
10:00	9:30~10:30 美姿勢ストレッチ 荒井						
10:30		10:00~11:00 はじめてヨガ nao		10:00~11:00 リフレッシュヨガ arumi	10:00~11:00 リラックスヨガ nao		
11:00						10:20~11:20 股関節ストレッチ 荒井	10:20~11:20 猫背改善ヨガ 早乙女
11:30	11:00~12:00 美姿勢ストレッチA 荒井						
12:00		11:30~12:30 メンテナンスヨガ nao		11:30~12:30 ベーシックヨガ arumi	11:30~12:30 はじめてヨガ nao		
12:30							
19:00							
19:30		19:00~20:00 美姿勢ストレッチA 荒井					
20:00							

プログラム	運動強度	定員	内容
骨盤ヨガ 早乙女 (理学療法士)	★	20	専門家ならではの股関節・骨盤周囲に特化したヨガです。股関節や足の硬さが気になる方には特におすすめです。
猫背改善ヨガ 早乙女 (理学療法士)	★	20	骨盤ヨガの一部に加え、上半身をしっかりと動かしたポーズが中心となります。肩関節、肩甲骨周囲の柔軟性を高めます。猫背や肩こりなど、姿勢が気になる方におすすめです。
リラックスヨガ nao (RYT200)	★	20	ヨガの基本的なポーズや呼吸法、全身の筋肉をゆるめて自律神経を整えます。忙しい毎日をおくっている方におすすめ、心身共にリラックスできます。
はじめてヨガ nao (RYT200)	★	20	ヨガをするのがはじめて、数回はあるけどしっかり教わったことがないという方におすすめ！ヨガの簡単にできる基本的なポーズで体の柔軟性を高めることができます。
メンテナンスヨガ nao (RYT200)	★★	20	全身の筋肉をストレッチして、柔軟性を高める動きとポーズ、心と体を整えるヨガクラスです。
美姿勢ストレッチ 荒井 (理学療法士)	★	8	ストレッチポールを使用して首や肩・骨盤のゆがみを矯正します。硬くなりやすい部分は動きの中でストレッチし、普段使えていない筋肉を中心に軽いトレーニングで引き締めましょう。
美姿勢ストレッチA 荒井 (理学療法士)	★★	8	ストレッチポール&ピラティスで全身ゆがみを矯正、しっかり筋肉をつかってインナーマッスルを高めていきましょう。普段使えていない筋肉を中心に少し負荷を与えるトレーニングで引き締めましょう。
股関節ストレッチ 荒井 (理学療法士)	★	8	股関節・骨盤周囲に特化したストレッチポールメニューに加えて、柔軟性を高めるストレッチを行います。下半身痩せやむくみ、冷え性にも効果抜群です。
リフレッシュヨガ arumi (RYT200)	★	20	ヨガが初めての方や体力に自信がない方、シニアの方も安心して参加できる初心者向けのクラスです。心と身体の調和を目的に、呼吸法、ヨガのポーズ、瞑想を基礎から丁寧に練習していきます。安全で正しい身体の使い方を学べます。
ベーシックヨガ arumi (RYT200)	★★★	20	初心者でも安心して参加できるクラスです。呼吸法や主要なポーズ、瞑想を基礎から丁寧に学べるクラスです。修正バージョンを交えながらチャレンジポーズにも挑戦できるクラスです。リフレッシュヨガと合わせてご利用も効果的です。

■予約について

お電話もしくは、フロントでご予約ください。翌月の予約は、**前月20日以降**にとることができます。

有効期限は2ヶ月までとなります。振替に際して手数料は**無料**です。

■料金案内

入会金	※0円 (スタートキャンペーンにつき通常6,600円)
月会費	5,000円 (月4回) ※税込
ピジター	1,500円 (1回)
体験	500円 (1回限り)

■入会について

入会を希望する場合は、下記をご用意ください。**月の途中から**でも入会することができます。

① **会費2ヶ月分前納** (※1ヶ月のみの入会は受付ておりません)

② キャッシュカードまたは通帳・お届け印

※月会費の場合3ヶ月目より口座振替となります。

テニススクール在籍者およびクラブ会員の方は、既存のデータで口座振替が可能になります。