

定期教室

金曜日

デトックスヨガ

- 【対象】 中学生以上
【時間】 13:10~14:10
【日程】 裏面に記載しております。
【定員】 35名
【参加費】 11,000円 (税込)/全10回
【場所】 リズムエクササイズ室
【持ち物】 運動しやすい服装

★ヨガの基本的なカラダの使い方を習得しつつ、デトックス効果があるツイストの動きも入れ、心身共にスッキリでき、効果を実感できるクラス構成です。



講師 市川

★カリキュラム★


- 1回目/呼吸法+ほぐしてゆるめる
- 2回目/収縮と弛緩を感じる
- 3回目/土台を安定させる
- 4回目/中心を探す
- 5回目/部位へのフォーカスとイメージ
- 6回目/スペースを作る
- 7回目/必要と不必要を分別する
- 8回目/小さな変化と繊細な感覚
- 9回目/可動域を広げる
- 10回目/自分を理解する

カリキュラムの内容に変更がある場合があります。

予めご了承ください。

お申込み・お問い合わせ：船橋アリーナ トレーニング室 TEL047-461-4410

平成30年度 デトックスヨガ定期教室開催日程表

開催日  休館日 

※スクール参加時の駐車料金は100円になります。駐車券を100円券と交換してください。

なお、駐車場満車により駐車いただけない場合もございます。公共交通機関ご利用等のご協力をお願い申し上げます。

【第1期】全10回 11,000円 (税込)

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

【第2期】全10回 11,000円 (税込)

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

【第3期】全10回 11,000円 (税込)

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

【第4期】全10回 11,000円 (税込)

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