

定期教室

土曜日

ヨーガ

- 【対象】 中学生以上
【時間】 10:00~11:00
【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



講師 宮野

★呼吸を整え、ゆったりとくつろいで心と体を整えていきます。様々な角度から体を味わい、動かすことをたのしんでいきましょう。

★カリキュラム★

- 1回目/呼吸法~ほぐし~座位のポーズ(呼吸を感じる)
- 2回目/呼吸法~ほぐし~座位~うつ伏せ(体を味わう)
- 3回目/2回目と同様
- 4回目/呼吸法~ほぐし~座位~立位(体の安定感を味わう)
- 5回目/4回目と同様
- 6回目/脚力をつけよう
- 7回目/バランス~集中力を高めよう
- 8回目/座位~立位 太陽礼拝など(全身使って楽しんで体を味わう)
- 9回目/8回目と同様
- 10回目/呼吸法~ほぐし~座位~立位&まとめ

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

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

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

【第2期】全10回 11,000円 (税込)

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

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

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

【第3期】全10回 11,000円 (税込)

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

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

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

【第4期】全10回 11,000円 (税込)

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

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

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