

定期教室

火曜日

パワーヨガ

- 【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

★ヨーガに慣れてきた方へオススメ! 少し難易度の高いポーズにチャレンジしながら、自分自身の体・心の使い方を覚えていくクラス構成です。



講師 市川

★カリキュラム★

- 1回目/呼吸法とバンダ
- 2回目/呼吸とポーズの調和と連動
- 3回目/ポーズ~ポーズのプロセスと繋がり
- 4回目/土台の安定性とONとOFF
- 5回目/中心を大切に左右・前後のバランスにフォーカス
- 6回目/サンサルテーションAを分解
- 7回目/サンサルテーションA+バリエーション
- 8回目/サンサルテーションBを分解
- 9回目/サンサルテーションB+バリエーション
- 10回目/パワー!!パワー!!パワー!!

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 パワー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						