



YOGAクラス

日本人講師によるヨガクラスです。初めての方、体のかたい方でも気軽にご参加頂けます。



①水曜/土曜 9:30~
ハタヨガ・ベーシック
 基本的なヨガのポーズを学びながら簡単な呼吸法を実践します。リラックス効果の高い、初心者向けのクラス。

②金曜 9:30~
陰ヨガ (NEW!)
 陰ヨガは、体の奥深く関節の周囲にある筋膜を伸ばし、骨と骨との間により広い空間をつくることで、筋肉を和らげます。体の柔軟性を高めていく安全な方法で、深い呼吸に集中し、経路を刺激、内臓器官の働きを高める為、深いリラクゼーション効果が得られます。体の疲れ・ストレスのある方、関節の硬い方には特に勧めのクラス。

③金曜 10:45~
ヴィンヤサ・フロー
 難易度の高いポーズを学びながら、しなやかさと心身の強さと集中力を養います。体を活性化しダイエットに最適なクラス。

インストラクター紹介

SHIHOKO

幼少期より身体表現の世界に魅せられバレエの道へ進む。その後ホスピタリティビジネスと出会い、人との繋がりを意識する傍ら、心と体のバランスを整えるホリスティックな考え方をを行うヨガの世界に魅了され、インストラクターの道へと進む。インド、オーストラリア等海外を中心にヨガや瞑想法を学び、現在は上海を拠点にハタヨガベースのSHIHOKO独自のヨガ・クラスを行っている。
 日本フィットネスヨガ協会インストラクター資格取得、DIVIKAYOGA/INDIAトレーニングコース終了、YOGASIA主催陰ヨガTTCインストラクターコース終了。

コース定員・料金表

場所	スポーツクラブ内スタジオ		
定員	各クラス最少受講人数3名~最多15名		
入会金	250円 ※ご家族でエリート会員の方がいらっしゃる場合は入会金免除		
受講料	週1回	500円/月	
	週2回	680円/月	
	週末チケット	600円(4回分・2か月有効) ※週末のみ使用可能、払い戻しは不可と存じます。	
ヨガマット 販売価格	100円/1本(詳しくはコーナーまで)	ヨガマット レンタル	15円/1回

<ご注意>

※レッスンは振替可能です。(定員に空きがある場合に限る) 事前にお申し込み下さい。 ※ヨガを行う1時間前のお食事はお控え下さい。
 ※レッスン当日は体を締め付けない動きやすい服装でご参加下さい。 ※レッスンは毒素排出の為、水分補給を十分に行ってください。

レッスンカレンダー

【4月期】

月	火	水	木	金	土	日
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	1	2	3	4	5	6

【5月期】

月	火	水	木	金	土	日
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	1	2	3

【6月期】

月	火	水	木	金	土	日
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	1

※23日端午節の為レッスンお休み、土曜3回のみです。

※4月期の水曜は清明節とインストラクター研修の為水曜2回のみ、金曜3回、土曜3回のみです。