



極プレミアムヨガ(土)

11:45~13:15(受付 11:15~11:40)

ワンポイント講話と実技を行い、ヨガをさらに深堀りできる
90分となっており、ワンランク上のヨガを体験いただけます。
ヨガを学びたい方、より極めたい方向けの内容です！

月	第1土曜日	第2土曜日	第3土曜日	第4土曜日	テーマ	
4月	/	12日	19日	26日	ねじりのポーズ	インストラクター 国際ヨガ協会トレーナー 満田 美佐子 (第1土曜日) 大柿 ゆき (第2・3土曜日) 飯塚 弘美 (第4土曜日) 場所 運動フロア または 多目的フロア 定員 50名程度 持ち物 施設利用カード ヨガマット又は バスタオル 飲み物等
5月	/	10日	17日	24日	股関節を動かすポーズ① 開脚ポーズ①	
6月	7日	14日	21日	28日	立位のポーズ① バランスのポーズ①	
7月	5日	12日	/	26日	逆転のポーズ	
8月	2日	9日	/	23日	側屈のポーズ	
9月	6日	13日	20日	27日	連続するポーズ 月礼拝	
10月	4日	11日	/	25日	股関節を動かすポーズ② 開脚ポーズ②	
11月	1日	8日	15日	22日	前屈のポーズ 背面を伸ばすポーズ	
12月	6日	13日	/	27日	後屈のポーズ	
1月	/	10日	17日	24日	立位のポーズ② バランスのポーズ②	
2月	7日	14日	21日	28日	連続するポーズ 太陽礼拝	
3月	7日	14日	21日	/	心地よいサヴァアサナのための ポーズ	

【料金】1回 550円 (プリペイド化されたポイントでの支払いはできません)

【参加条件】※施設利用カードをお持ちの16歳以上の方のみ受講できます。妊娠中の方、見守り強化対象の方(施設利用カードに★マーク付)は安全上ご参加いただけません。

【申込方法】

ネット→



電話→028-623-5566 (休館日祝日を除く火~土 9:00~17:00のみ受付)

予約受付は各日程の1週間前から(ネット 6:00~、電話 9:00~)になります。

講座を受ける前までに新カードへの切り替えをお済ませ下さい。

プレミアムヨガ(水)

10:30~12:00(受付 10:00~10:20)



ワンポイント講話と実技を行い、ヨガをさらに深掘りできる
90分となっており、ワンランク上のヨガを体験いただけます。
ヨガを学びたい方、より極めたい方向けの内容です！

月	第1水曜日	第2水曜日	第3水曜日	第4水曜日	テーマ	
4月		9日	16日	23日	心地よいサヴァアサナのための ポーズ	インストラクター 国際ヨガ協会トレーナー 飯塚 弘美 (第1・3水曜日) 満田 美佐子 (第2水曜日) 小沢 有紀 (第4水曜日) 場所 運動フロア または 多目的フロア 定員 50名程度 持ち物 施設利用カード ヨガマット又は バスタオル 飲み物等
5月		14日	21日	28日	股関節を動かすポーズ① 開脚ポーズ①	
6月	4日	11日	18日		前屈のポーズ 背面を伸ばすポーズ	
7月	2日	9日	16日	23日	後屈のポーズ	
8月	6日		20日	27日	立位のポーズ① バランスのポーズ①	
9月	3日	10日	17日		ねじりのポーズ	
10月	1日	8日	15日	22日	連続ポーズ 太陽礼拝	
11月	5日	12日	19日		股関節を動かすポーズ② 開脚ポーズ②	
12月	3日	10日	17日	24日	逆転のポーズ	
1月		14日	21日	28日	立位のポーズ② バランスのポーズ②	
2月	4日		18日	25日	側屈のポーズ	
3月	4日	11日	18日	25日	連続するポーズ 月礼拝	

【料金】 1回 550円 (プリペイド化されたポイントでの支払いはできません)

【参加条件】 ※施設利用カードをお持ちの16歳以上の方のみ受講できます。妊娠中の方、見守り強化対象の方(施設利用カードに★マーク付)は安全上ご参加いただけません。

【申込方法】

ネット→



電話→028-623-5566(休館日祝日を除く火~土9:00~17:00のみ受付)

予約受付は各日程の1週間前から(ネット6:00~、電話9:00~)になります。

講座を受ける前までに新カードへの切り替えをお済ませ下さい。