

# ヨガ教室 コース一覧表

平成22年4月現在

曜日	内容	記号	時間	インストラクター
月曜日	ヨガ	V410	10:30~11:30	渡辺
	アロマリラックス	V411	11:45~12:45	渡辺
火曜日	ヨガ	V510	10:30~11:30	古川
	ヨガ	V519	19:30~20:30	担当変更 星名
水曜日	ピラティス	V612	12:45~13:45	草間
	ピラティス	V614	14:00~15:00	草間
木曜日	ヨガ	V710	10:30~11:30	須藤
	ヨガ	V720	20:00~21:00	組野
金曜日	<b>NEW</b> モナリザ	V810	10:30~11:40	草間
	ヨガ	V813	13:30~14:30	坂井
	ピラティス	V818	18:15~19:15	市原

## 【ヨガ】

インドの身体調整法、身体の浄化や心身のリラックス効果があります。

## 【アロマリラックス】

アロマテラピーで自然治癒力を高め、ストレッチ・ヨガ・修正法・つぼ押し等を取り入れ、心身を整えていきます。ユアオリジナルのプログラムです。

## 【ピラティス】

心と身体のバランスを整え、体の奥にある芯(コア)の筋肉を鍛えることで、姿勢や歪みを改善して、筋の強さと柔軟性のバランスを高めます。

## 【モナリザ】**NEW**

機能的なストレッチ、バランス、トレーニング、セルフマッサージを行いリンパさらさらのナチュラルな身体にしていきます。疲労回復・美肌・心身の浄化に！脂肪燃焼に着目したエクササイズです。(70分授業)

《月会費》 週1回 月4回 5,250円 《対象》 高校生以上

《振替制度》 月4回練習の中で2回まで他のコースに振替が可能です。(プールに振替も可能です)

《併用割引》 スイミング・フリー会員とヨガ会員に登録の方は月会費1コースに限り2,100円引きとなります。

《手続き》 事務手数料3,150円 月会費2ヶ月分 写真2枚(スナップ可)3cm×2.5cm  
銀行口座番号 お届け印 認め印

《毎週決められた曜日に来れない方にお勧めです》

3枚綴りのチケットをご利用下さい。(ビジター会員)

○チケット3枚綴り 4,725円 有効期限 購入から60日間

○レッスン参加の場合予約が必要です。

定員の場合はお断りする場合がございます。



ユアスポーツクラブ新松戸

TEL 047-347-0505