



# ヨガ教室 コース一覧表

平成23年10月現在

曜日	内容	時間	インストラクター
月曜日	ヨガ	10:30~11:30	渡辺
	アロマリラックス	11:45~12:45	渡辺
火曜日	<b>定</b> ヨガ	10:30~11:30	古川
	ヨガ	19:30~20:30	山内
水曜日	ピラティス	12:45~13:45	草間
	ピラティス	14:00~15:00	草間
木曜日	<b>定</b> ヨガ	10:30~11:30	土師
	ヨガ	20:00~21:00	組野
金曜日	モナリザ	10:45~11:45	草間
	ヨガ	13:30~14:30	坂井
	<b>NEW</b> ピラティス	19:00~20:00	市原
土曜日	やさしいヨガ	14:30~15:30	佐藤

…夜の部のレッスン

## 【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】

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。

《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 身分証明書  
銀行口座番号とお届け印 又は 各金融機関のキャッシュカードと認印

《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、前日までに予約が必要です

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