

私の ヨガ スタジオ

全ての講座に振替可能!

振替可能クラスのご案内

1 プラティス&ストレッチ
 体の硬い方や運動不足の方におすすめのクラス!
 体幹を鍛え、歪みや姿勢矯正にも効果的。
 緩やかに筋肉を鍛えます。

- 開催日時 第1・3(水)10:30~11:30
- 受講料 11,970円(3カ月6回分)

2 すてきなアロマヨガ
 アロマの香りを楽しみながら心身共にリラックス!

- 開催日時 第1・3(土)10:00~11:30
- 受講料 15,270円(3カ月6回分)

3 ゆったり瞑想ヨガ
 週末にゆったりと自分の身体に向き合い、コリを解消!

- 開催日時 第2・4(土)10:10~11:40
- 受講料 15,270円(3カ月6回分)

4 日曜の体ほぐしヨガ
 静かなヨガで、身体を癒しながら関節も柔らかくしていきます

- 開催日時 第2・4(日)10:00~11:10
- 受講料 13,950円(3カ月6回分)

5 らくらくヨガ
 やさしいポーズが中心で、中高年の方に人気です!
 時にはゴムバンドを使って、無理なく筋力アップをしていきます。

- 開催日時
 - ①月3回(月) 13:30~14:40
 - ②月2回(月)
- 受講料
 - ① 15,270円(3カ月11回分)
 - ② 15,270円(3カ月6回分)

6 リラックスヨガ
 ゆったりとした呼吸と動作で硬くなった身体をリセット。心身ともにリラックスしましょう!
 やさしいポーズから始めるので、初心者も安心です。

- 開催日時 第2・4(火)13:30~14:50
- 受講料 11,970円(3カ月6回分)

7 ヒーリングセラピーヨガ
 クールダウン系のヨガです。緊張をほぐしてリラックス! 一週間の疲れを取りましょう。

- 開催日時 第1・3(金)19:00~20:30
- 受講料 15,270円(3カ月6回分)

・振替は、3ヵ月3回まで可能です。
 ・所属クラスより価格(単価)が高いクラスへの振替の場合は、追加料金が発生します。
 ・受講料、維持費、保険料、音楽著作権料を含みます。

	月	火	水	木	金	土	日
朝			1			2・3	4
昼	5	6					
夜					7		

振替参加について

- ① 所属クラスの欠席日当日10分前までに、お電話、FAX,またはLINEで。
 - ② 所属クラス名と振替先クラス名・振替日をお知らせください。
 - ③ 振替したい講座の開講日は、受付にてご確認ください。
- ※新クラス及び開講見合せ中のクラス、満員のクラスへの振替はお受けできません。
 ※一度設定した振替日を、再度変更することはできません。


静岡朝日テレビカルチャー 島田スクール

ホームページ・LINE からでもお申し込み・お問い合わせいただけます

〒427-0022 島田市本通3-6-1 歩歩路2F
 ■お申し込み・お問い合わせ
☎ : 0547-37-1941


 LINE公式アカウント 友だち追加はこちら!


 ホームページはこちら!

