

来れない日があっても安心

振替できる ヨガ7講座



持ち物

- ・運動できる服装 ・飲料水 ・タオル
- ・ヨガマット(レンタル可)

	月	火	水	金	土【第1・3】	土【第2・4】	日
10:00					すてきな アロマヨガ 【第1・3】 10:00~11:30	めぐりアップ 呼吸ヨガ 【第2・4】 10:10~11:40	日曜の 体ほぐしヨガ 【第1・3】 10:00~11:10
11:00			やさしい ピラティス 【第1・3】 10:30~11:30				
12:00							
13:00							
14:00	らくらくヨガ 【月3回】 13:30~14:40	セミパーソナル リラックスヨガ 【第2・4】 13:30~14:50					
18:00							
19:00				歪み修正ヨガ 【第1・3】 18:45~20:15			
20:00							

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、LINEでご連絡下さい。
 - 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。



島田スクール
LINE公式アカウント



- ・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、保険料を含みます。

振替可能クラスご案内

①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

月3回(月)13:30～14:40

(隔週参加も可：月2回)

受講料

20,220円(3ヵ月11回分)

隔週参加：16,590円(3ヵ月6回分) 講師：成田 奈緒子

②セミパーソナル リラックスヨガ

やさしいポーズからはじめ、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！
個人の悩みやレベルに合わせた指導時間を大事にしているクラスです。

開催日時

第2・4(火)13:30～14:50

受講料

11,970円(3ヵ月6回分)

講師：中野 幸

③やさしいピラティス

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ヵ月6回分)

講師：山本 明美

④歪み修正ヨガ

クールダウンするヒーリング系ヨガです。
体の緊張を解きほぐし、週末をリラックスして過ごせるよう身体と心をやさしく解放します。
一週間の疲れを取りましょう。

開催日時

第1・3(金)18:45～20:15

受講料

15,270円(3ヵ月6回分)

講師：成田 奈緒子

⑤すてきなアロマヨガ

講師が毎回セレクトするアロマの香りに包まれながら、全身の緊張をほぐしていきます。
心も体もほっと緩む、極上のリラクゼーションタイムをお届けします。

開催日時

第1・3(土)10:00～11:30

受講料

15,270円(3ヵ月6回分)

講師：明 由佳

⑥めぐりアップ呼吸ヨガ

週末にゆったりと自分のカラダに向き合い、凝りを解消しましょう。
リラクスタイムの瞑想も取り入れています。

開催日時

第2・4(土)10:10～11:40

受講料

15,270円(3ヵ月6回分)

講師：成田 奈緒子

⑦日曜の体ほぐしヨガ

日頃の疲れをとり、不眠にも効果的な静かなヨガでリラックス。
体を癒しながらも股関節や肩関節が柔軟になります。
日曜日の朝にリフレッシュして、気持ちよく新しい週を迎えましょう。

開催日時

第1・3(土)10:00～11:30

受講料

13,950円(3ヵ月6回分)

講師：鈴木 里美

各講座の詳細は
ホームページからご確認ください



 静岡朝日テレビカルチャー 島田スクール

〒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！

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