

リラックスヨガ

～安心して参加できる初心者向けのリラックスヨガ～

リラックスして健康な体作りを！！



新教室、オープン！！

場 所 練馬区立大泉学園町体育館 第二武道場

日 時 火曜日 19:40～20:40(60分)

受講料 2,500円 (月3～4回)
体験 (一回限り 800円) ※毎月最終開催日
4月の日程は、プレオープンの為、1回/800円
※税込・傷害保険料含む

対 象 一般 高校生以上 (初心者大歓迎)

＊コーチ紹介



ミカ
M I K A

※動きやすい服装(裸足になりやすい服装)、飲み物、タオルを持参してください。

※定員は15名です (先着順)

※初心者向けレッスンです。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。

心と体をリラックスさせることを目的としたヨガです。
腹式呼吸を意識したうえで、体を大きく使うポーズと強度が低く緩めるポーズを交互に織り交ぜながら、リラックス効果を高めていきます。



練馬区立大泉学園町体育館

TEL : 03-5905-1161

〒178-0061 東京都練馬区大泉学園町5-14-24

●営業時間 9:00～21:30

●休館日 毎月第2月曜日 年末年始

2023年4月							2023年5月							2023年6月							2023年7月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
						1		1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
30																					30	31					

2023年8月							2023年9月							2023年10月							2023年11月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		

2023年12月							2024年1月							2024年2月							2024年3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
					1	2		1	2	3	4	5	6					1	2	3					1	2	
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	31				25	26	27	28	29			24	25	26	27	28	29	30
31																					31						

... プレオープン教室 (※)
 ... 教室開催日
 ... 休館日

※プレオープン教室は、一回/800円になります。

◆ リラックスヨガ 教室 2023年度開催スケジュール

上記日程が2023年4月～2024年3月末までの開催スケジュールとなります。

◆ 服装について

動きやすい服装、飲み物、タオルをご用意ください。

◆ 開講時間

19:40～20:40

◆ 参加費のお支払いについて

月謝制 2,500円 (毎月3～4回) 体験レッスン 800円 (お1人様一回のみ)

※体験日は、毎月最終開催日。

※4月実施日は、プレオープンの為、1回参加につき800円になります。

参加費のお支払いは、毎月初日教室前までに、1階体育館総合受付にてお願いします。

退会手続きにつきましては、毎月初日の教室前にお電話または1階受付にてお願いします。

休会の対応はありません。

【退会規約について】

未納月があり、連絡の取れなかったお客様に関しては、未納月の翌月退会とさせていただきます。ただし、退会月までは、月謝は発生するとします。

◆ その他注意事項

- ・更衣後の衣類・所持品は、コインロッカーをご利用ください。
- ・貴重品は持ち込まないようにお願いします。
- ・盗難があった場合、当館は一切責任を負いません。
- ・体調には十分ご注意ください。体調の悪い時は無理をしないでください。
- ・参加費の返金は原則としていたしませんので予めご了承ください。