

# 私の ヨガ スタジオ

全ての講座に振替可能!

- ・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。

	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

〒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

# 振替可能クラスのご案内

## 1 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 めぐいアツ呼吸ヨガ

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 20,220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 歪み修正ヨガ

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)

