

～布を使った新感覚のヨガで、心身を整える～

# コクーンスタイルヨガ

コクーンスタイルヨガは吊るされた布に身体をあずけて行う、新感覚のヨガです。シルクのような肌触りの良い布に包み込まれ、今までにない空中の感覚を味わいながら体幹を鍛え、身体のゆがみを整え、深いリラクゼーションを体感しましょう。

～こんな方におすすめです～

- ◆肩周り・股関節周りの柔軟性をアップしたい方◆肩こりにお悩みの方◆
- ◆体幹を鍛えたい方◆激しい運動は苦手な方◆ヨガ未経験の方◆
- ◆体が固い方、男性の方にも！

◆日時

## 8・9月スクール

①日曜日コース(全7回) 13:00～14:10 (70分)

1	2	3	4	5	6	7
8/6	8/20	8/27	9/3	9/10	9/17	9/24

②火曜日コース(全8回) 20:05～21:15 (70分)

1	2	3	4	5	6	7	8
8/1	8/8	8/22	8/29	9/5	9/12	9/19	9/26

※デイトタイム会員、及びゲストのチェックインは、レッスン開始20分前より行ないます

◆場所  
◆対象  
◆定員  
◆受講料  
(税別)

第1スタジオ  
16歳以上の方、及び裏面に記載の注意事項①に該当のない方  
15名

メンバー限定！  
便利な振替制度が  
ございます

	種別	スクール(全ての回)	単発受講(1回単位)
①日曜日(7回)	メンバー	10,500円	2,000円
②火曜日(8回)	メンバー	12,000円	2,000円
	ゲスト	22,400円	3,200円

※開講以降のキャンセルは返金いたしかねます

※スクールに空きがある場合は途中参加も可能です(料金は残りの回数分となります)

◆講師 竹中恵美子

※振替のご案内・申込方法・注意事項は裏面をご覧ください



◆振替 対象：①当クラブメンバー

②日曜日の7回コース・火曜日の8回コース受講にお申し込みの方

料金：無料

回数：2回まで(2ヶ月間のうち)

申込：フロントまたはお電話にて、振替希望日と欠席日をお伝えください

※振替は**同一チラシ記載の日程の中のみ**でお取りいただけます

※レッスン当日のお申込みは2階フロントにて承ります

※お申込みの多い場合など、ご希望に添えない場合もございます



◆申込 ◇スクール:下記の受付開始日より、1階フロントにて参加費を添えて申込ください

《受付開始日》①日曜日コース 7月23日(日) 11:00～

②火曜日コース 7月18日(火) 11:00～

◇単発受講:当日2階にて受付(スクールに空きがある場合のみ)

◆注意事項 ①現在妊娠中の方、及び以下の症状にあてはまる方はレッスンの受講をお断りさせていただいております

〔 高血圧・低血圧/心臓の持病/体臭の気になる方  
ヘルニア等脊柱や腰の持病/骨粗鬆症 〕

②逆さになるポーズがある為、レッスンの1時間前までにお食事を済ませていただくようお願いします

③レッスン時は【わきと膝が隠れて、金具のないウェア】を着用ください  
また、口紅・香水の使用、アクセサリーの着用は禁止させていただいております

◆その他 ・デイトタイム会員の方、及びゲストの方はレッスン以外の施設使用はロッカーとシャワーのみのご利用とさせていただきます