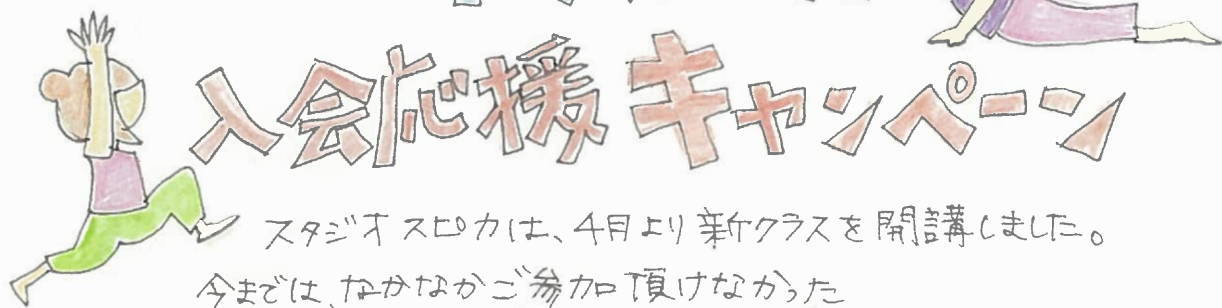


スタジオスピカ

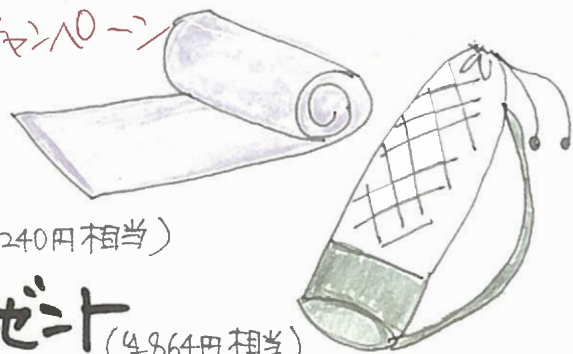


入会応援キャンペーン

スタジオスピカは、4月より新クラスを開講しました。
今までは、なかなかご参加頂けなかった

シルバー世代やママ世代の方に楽しんでもらえるお
になりました。是非この機会に「ヨガ」を体験して下さい。

2018年6月末日まで 入会応援キャンペーン



<キャンペーン特典>

① ヨガマットプレゼント (¥3,240円相当)

② ヨガマットケースプレゼント (¥864円相当)

③ 登録手数料 ¥3,240 → 0円

※ 2018年6月末日まで

当日入会を決めた方で、
2ヶ月分の会費を現金ご支払われた方に限ります。



500円体験会開催します! ※2018年6月末日まで

通常体験料 ¥1,000円の
ところ、左のクラスを体験される
方は、¥500円で
受けられます。

(火) 11:00 ~ 『アシュタンガ-ビギナー』

NEW (火) 15:00 ~ 『親子ヨガ』

NEW (水) 13:30 ~ 『シルバーヨガ』

NEW (土) 12:30 ~ 『本幹強化ヨガ』

<料金プラン>

★
ステロ
推奨

メンバーズ[®]会員

月額 5,657円

デ[®]会員
月額 4,937円

平日(午後5時まで)の
決まったクラスの会員です。

便利な振替制度のある会員です。
どのクラスにも参加できるので、スタジオスピカ
推奨の会員です。

<ヨガクラス表>

運動量の多いクラス... 赤
運動量の中間クラス... 黄
運動量の少ないクラス... 青

火	水	木	金	土
キレにたづ ヨガ 9:30~10:40	11:00マナー 9:30~10:40	癒しのヨガ 9:30~10:40	骨盤調整 ヨガ 9:30~10:40	ストレッチ ヨガ 9:30~10:40
アシュタンガ ビギナー 11:00~12:10	デトックス ヨガ 11:00~12:10	11:00マナー 11:00~12:10	ハタヨガ 11:00~12:10	ピラティス or ヨガ 11:00~12:10
ニアヨガ 13:30~14:40	NEW シルバーヨガ 13:30~14:40	太極拳 13:30~14:45		11:00 本幹強化 ヨガ 12:30~13:40
NEW 親子ヨガ 15:00~16:10				ゆるゆる 優しい アシタガ 14:00~15:10
骨盤調整 18:40~19:50	癒しのヨガ 18:40~19:50	キレにたづ ヨガ 18:40~19:50	週末117レベル ヨガ 18:40~19:50	
ゆたりのヨガ 20:05~21:15	ハタヨガ 20:05~21:15	おやすみの ヨガ 20:05~21:15	デトックス ヨガ 20:05~21:15	

太極拳

500円体験会開催

(木) PM 1:30 ~ 2:45 (75分)

毎月 4回

会費 年 4,320円

入会特典



- ①有名スポーツメーカーのソックスプレゼント
- ②ふいふ巾着拭きタオルプレゼント
- ③ドリンクプレゼント
- ④登録手数料年3,240円 → 0円

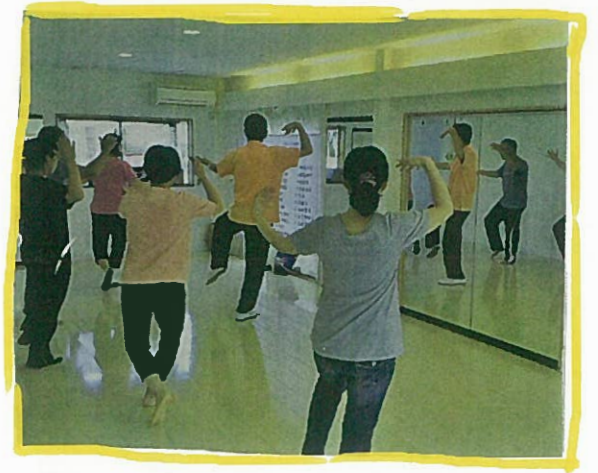
※2018年6月末日まで
当日入会ご、2ヶ月分の会費を現金で支払われた方に限ります。

<スピカの太極拳>

- ◎ 健康づくりを目指す **楊派** の太極拳です。
- ◎ 全身でゆったりと動きますので、体に負担なく全身の **有酸素運動** ができます。
- ◎ 深い呼吸と共に動かすので **リラックス** しながら、
筋力・柔軟性・心肺機能・バランス感覚・リンパの流れ
自律神経の働き の向上を期待できます。

<レッスンの流れ>

- ① **スワイショウ**
手を振る気功法で、体を温めます。
- ② **練功18段**
中国医学に基づいて創られた体操
- ③ **八段金帛 (第一段~第四段)**
『気功法』で、体の経路に『気』を通していきます。
- ④ **24式太極拳 全体練習**
- ⑤ **部分練習**
- ⑥ **表演**
ゆったりとした曲に合わせて、太極拳の動きをします。
- ⑦ **八段金帛 (第五段~第八段)**
- ⑧ **スワイショウ**
手を振る気功法で、レッスンで感じた良い『気』を4つめします。



八段金帛とは…
古来中国から受け継がれてきた『**気功法**』です。

気功法を取り入れる事により、体内の『気』を巡らせる事ができます。
柔らかい、ゆっくりとした動きなので、どなたでも気軽に始められます。
是非この機会に太極拳を体験して下さい。

<予約受付>

TEL: 052 880-9777

受付は平日 9:00 ~ 17:30

〒457-0024

南区赤坪町134-1

