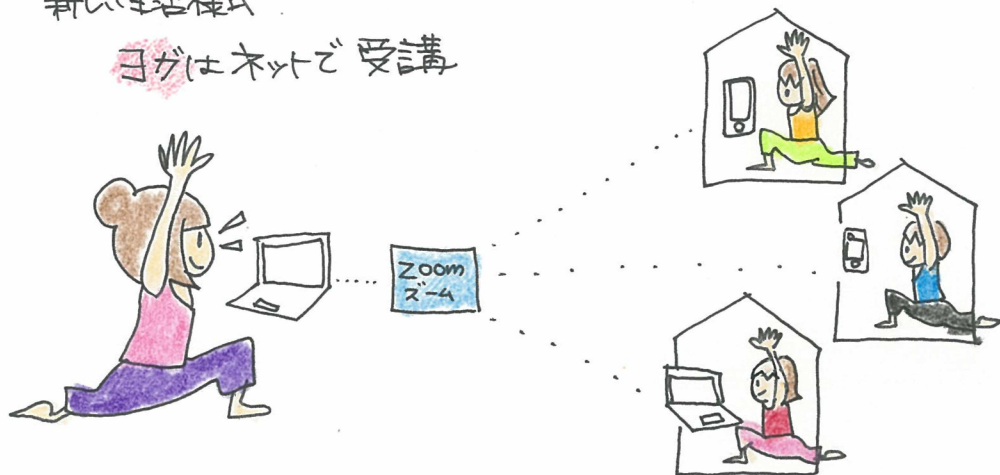


スタジオ スピカ

ネット会員 キャンペーン

新しい生活様式

ヨガはネットで受講



テレビ会議ソフト『Zoom (ズーム)』を使って、自宅でスタジオと同じレッスンを受講できます。もちろん、スタジオでも受講は可能です。

画面での参加も自由です。1人けな子どもがいる・ちょっと自宅がちらかっている…時などには、自分の画像をオフできます。

スマホ・タブレット・パソコンがあれば、レッスンを受けられます。

052-880-9777 でレッスン予約受付中。

※ネット回線はスタジオに限りません。

ネット会員キャンペーン…2020年9月末日まで、ヨガ体験もして、入会を決めた方には、スタジオ会員にご入会の方もキャンペーン対象です。

① ヨガマットプレゼント (¥3,300円相当)

② ヨガマットケースプレゼント (¥880円相当)

③ 登録手数料 ¥3,300円 → 無料

※、デイ会員ご入会の方は①・③のみの特典となります。



※体験後、当日入会を決められた方、2ヶ月の会費を現金で支払っていただく限りです。
※3ヶ月経過後は会費の条件が加わります。

< ヨガ クラス表 >

ゆったりクラス…白 運動量少なめクラス…黄

運動量中々クラス…黄緑 運動量多めクラス…赤

妊婦さん参加できるクラス…♡

スタジオ会員も募集中!!

	火	水	木	金	土
9:30	美姿勢ヨガ	経絡リンパマッサージ♡	経絡ストレッチヨガ	アクティブヨガ	ストレッチヨガ
10:40	正しい骨格の位置をキープ美姿勢に!!	デトックスヨガ	リンパ♡マッサージ	動きの多いコアエクササイズ	ハタヨガ
11:00	経絡リンパ♡マッサージ	ソフトヨガ	フィットネス太極拳		
12:10					
13:30					
14:40					
16:40	フローヨガ	癒しの♡ヨガ	産前産後ヨガ	身体を柔らかくするヨガ	
19:50	11ヶ月ベビーヨガ	スペシャル♡パワーヨガ	リンパ♡マッサージ	身体を引き締めるヨガ	薄着になる季節、身体を引き締めたい方へおススメ
20:05					
21:15					

毎月テーマを決めて柔軟な身体を作ります

< 料金プラン >

★ネット会員

月額 ¥5,200円 (税別)
ズームクラスのみ受講できます。
1ヶ月6回好きなクラスをZoomで参加できます。
お持ち帰り

★スタジオ会員

月額 ¥5,200円 (税別)
より丁寧な指導・制限のある会員です。
どのクラスにも参加可能。4回/月
ズームも可

デイト会員

月額 ¥4,570円 (税別)
平日(午後5時まで)の決まったクラスの会員です。
4回/月

スタジオ スピカ

フィットネス

太極拳

風通しの良い階で、窓を開放し、お外の上に
フィットネス太極拳を楽しみませんか。

(木) 13:30 ~ 14:45

体験会は随時行っています。体験レッスン料 ¥1,000円(税別)

体験ご希望の方は、052-880-9777 までご連絡下さい。
(予約受付 平日 9:00 ~ 17:30)

運動のできる服装で、水分補給できる物と汗拭き用のタオルをご持参下さい。

2020年9月末日までにスタジオスピカの太極拳を体験された方、入会を決められますと お得な特典が付きます。

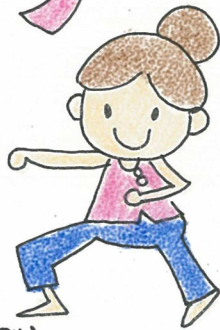
◇有名スポーツメーカーのソックス

◇ふわふわ汗拭き タオル

◇ドリンク(ミネラルウォーター 500ml 3本)

◇登録手数料 ¥3,300円 → 無料

※体験後、当日 入会を決められた方、2ヶ月分の会費を現金で支払われた方に限り
※会員は3ヶ月継続が入会の条件となります。



◆◆◆ 料 金 ◆◆◆

月額 ¥4,000円(税別)

木曜日 13:30 ~ 14:45 (1レッスン75分)

毎月 4回

※スピカのカレンダーで月4回が決まっています。



レッスンの流れ

① スワイクウ ... 手を振る気エカをど体から開きをぬる様に意識して体を温めます

② 練エカ8段 ... 中国医学に基づいて創られた自然治癒力を高める体操

③ 八段錦 ... 第1段 ~ 第4段

④ 24式太極拳 ... 全体練習を2~3回 繰り返す

⑤ 部分練習 ... テーマにそって詳しく重きを学びます

⑥ 表演 ... ゆっくりと音楽に合わせて太極拳を優雅に楽しみます

⑦ 八段錦 ... 第5段 ~ 第8段

⑧ スワイクウ ... レッスンで生じた良い「気」を体に4回ぬるように手を振り繰り返します

