

# スタジオ スピカ

## フィットネス

# 太極拳

風通しの良い3階で、窓を開放し、お天のように  
フィットネス太極拳を楽しみましょう。

**(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。

2021年1月和までにスタジオスピカの太極拳を体験された方で、入会を決められますと お得な特典がいただけます。

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杯)

登録手数料 ¥3,300円 → **無料**

※体験後、当日 入会と決られた方で、2ヶ月分の会費を現金で支払われた方に限ります

※ 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毎月4回が決まっています。



レッスンの流れ

- ① スワイショウ ... 手を振る気力が去るまで体の形を整えるため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 ... テーマによって詳しく動きを学びます
- ⑥ 表演 ... 中国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 スワイショウ ... レッスンで生じた良い「気」を体にためるように手を振り終ります



# 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



Zoom  
Zoom



テレビ会議ソフト『Zoom』(Zoom 占も使って、自宅でも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。小さな子どもがいる・ちょっと自宅がちらかっている... 時などは、自分の画像もオフできます。

スマホ・タブレット・パソコンがあれば、レッスンを受けていただけます。

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す。

ネット会員キャンペーン... 2021年1月末日までヨガ体験もして入会を決められた方  
※スタジオ会員にご入会の方が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



※体験後、当日入会を決められた方、2ヶ月の会費と登録費を支払った方に限りです。  
※3ヶ月経過後は入会の条件が加わります。

※デジ会員ご入会の方は①③のみの特典となります。

## < ヨガ クラス表 >

ゆとりクラス... 白 運動量少なめクラス... 黄

運動量中くらいクラス... 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	アグニ ヨガ	ストレッチ ヨガ
10:40 11:00	正しい骨格 の位置を知り 美姿勢に!!	デトックス ヨガ	リンパ マッサージ	動かさないと におえス	ハタヨガ
12:10	経絡 リンパ マッサージ	リフト ヨガ	フィットネス 太極拳		
13:30					
14:40					毎日1マド決めて 柔軟な身体を作ります
18:40	フロー ヨガ	癒しの ヨガ	顔ヨガ の ストレッチ	身体を 柔らかくする ヨガ	
19:50					
20:05	リラクゼーション ヨガ	アインセル の 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 対応 季節 身体 を引き締める たいりん おスス
21:15					

<< 料金プラン >>

★ ネット会員

月額 ¥5,200円 (税別)  
Zoom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。  
振替なし

★ スピカ  
ネット会員

月額 ¥5,200円 (税別)

便利な振替制度のある会員です。  
どのクラスにも参加可能。4回/月  
Zoom可

デジ会員

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