

スタジオ スポカ

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。11歳の子がいる・ちょっと自宅がちらがっている... 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、レッスンを受られます。

052-880-9777 でレッスン予約受け付け中。
*初回体験はスタジオに限りです。

ネット会員キャンペーン... 2021年5月末日まで、ヨガ体験をしてみたい入会を決めた方
*スタジオ会員にご入会の方を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、当日入会を決めた方、2ヶ月の会費を現金で支払って頂く方に限ります。
*3ヶ月経過後の入会の条件があります。

*デイト会員ご入会の方は①③のみの特典となります。

< ヨガ クラス表 >

ゆるE11クラス... 白 運動量少なめクラス... 黄
運動量中から11クラス... 黄緑 運動量 99めクラス... 赤
妊婦さん参加できるクラス... ♡

スタジオ検員も募集中!!

	月	火	水	木	金	土
9:30	類ヨガ 11:10-12:10		経絡♡ 11:10 マッサジ	経絡 ストレッチ ヨガ	アクトア ヨガ	ストレッチ ヨガ
10:40			デトックス ヨガ	11:10♡ マッサジ		
11:00				3:30-14:40 フィットネス 木村孝		ハダヨガ
12:10		13:00-14:10 ルーシー ヨガ				
18:40		フロー ヨガ		参夏ヨガ ストレッチ	フロー ヨガ	
19:50						
20:05		リラクゼーション ヨガ	フェイシャル 11:07-ヨガ	11:10 マッサジ	ヴィンヤ ルーシー ヨガ	
21:15						

< 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 妊婦はクラスを
Zoomで参加できます。
持ち物はなし

★ ストジオ検員

月額 ¥5,200円 (税別)
便利な規程制度のある会員です。
どのクラスにも参加可能。4回/月
ズーム可

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3階、窓を開放し、お外の上に
フィットネス太極拳を楽しめます。

(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5月 平日までにスタジオスピカの太極拳を体験された方で、入会を決められまると お得な特典が付きます。

◇有名スポーツカーのロック

◇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 入会が決まりました方で、2ヶ月分の会費を現金で支払われた方に限りです

※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 ... 手を振る気功法で体の開気を高める意識して体を温めます
- ② 練気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 ... テーマに沿って詳しく重きを学びます
- ⑥ 表演 ... 中国音楽に合わせて太極拳を優雅に楽しませます
- 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「気」を体に42の如く手に振り回します

