

令和2年6月

スタジオ会員各位

(株) 水口スポーツセンター
フィットネス主任 米田小百合

7月タイムテーブルについて

平素は、スタジオプログラムの運営にご理解・ご協力いただきまして誠に有難うございます。
この度は、新型コロナウイルス感染予防の為の対応におきましてご迷惑をお掛け致しましたことを心よりお詫び申し上げます。つきましては、7月からのレッスンを一部拡大させていただきます。
またまだ至らぬ点もあるかと存じますが、引き続き皆様の心と体の健康づくりをお手伝いさせていただきますと思います。今後も変わらぬお引き立てを賜りますようお願い申し上げます。

記

【レッスンについて】

- ◎朝ヨガ（担当：橋本）：月曜日 9時00分～9時45分
◎骨盤調整ヨガ（担当：橋本）：木曜日 9時00分～9時45分
◎マットサイエンス（担当：寺村）：土曜日 9時00分～9時45分

※月曜日の「9時：朝ヨガ」「11時：リラックスヨガ」は、どちらかのレッスン参加となります。

※木曜日の「9時：骨盤調整ヨガ」「10時：骨盤矯正」は、どちらかのレッスン参加となります。

※土曜日の「9時：マットサイエンス」「10時：マットサイエンス」は、どちらかのレッスン参加となります。

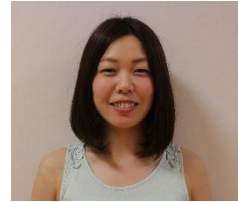
※「定員制のレッスン（別紙参照）」において、予約時に定員人数を上回る場合は抽選とさせていただきます。

※事情により急遽、代行レッスンになる場合もございますのでご了承下さい下さい。

（お客様へのお願い）

- ・状況によって「レッスン」及び「参加人数」は変更させて頂く場合があります。
- ・新型コロナウイルス感染予防の為、レッスン中の会話をお控え下さい。
- ・備品（マット、ボール等）の使用前・使用後の消毒をお願い致します。
- ・更衣室の密を避ける為、極力更衣を済ませてご来館下さい。
- ・熱、咳等体調のすぐれない方はご利用をお控え下さいますようお願い致します。

【レッスン紹介】

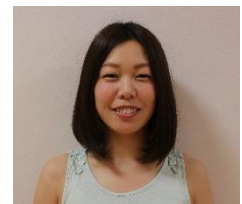


◎朝ヨガ（担当：橋本）：月曜日 9時00分～9時45分

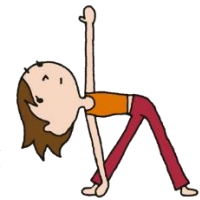
心躍る朝、気持ちの良い朝、少しブルーな朝、体が重たい朝…毎朝違う朝がありますよね。一日の始まりに心身両面でのコンディションを整えることが出来るのが、このクラスです♪一週間の始まりの月曜日の朝に、コンディションを整える事で心身に嬉しい変化が起こります♪ヨガ的なお話も加えながら、自分とじっくり向き合うことが出来るクラスです。生きづらさを愛おしさに変えましょう♡



◎骨盤調整ヨガ（担当：橋本）：木曜日 9時00分～9時45分



このクラスでは初めに歪みチェックを行い、自分の体の状態を知って頂きます。そして、自分の体の歪みに応じてポーズを行いバランスを整え、体の左右差をリセットします。体の使い方に意識を向けたレッスンですので、1つ1つのポーズを丁寧に練習していきます。自分の体の特徴（個性）を知り、ポーズの練習を通して体の特徴と上手く付き合えるようになりませんか？是非一度お越しください♪



◎マットサイエンス（担当：寺村）：土曜日 9時00分～9時45分



よく耳にする「体幹」ですが、意識するのは中々難しいですよね。このレッスンではそんな体幹を意識することが出来るようになります☆そして意識する事が出来るようになると体に嬉しいことがいっぱい！姿勢や見た目が若々しくなるのは勿論、腰痛や肩こりからも解放されますし、気持ちも前向きに元気になれます！45分間しっかり体を使い、体の内側のスイッチをONにしましょう！（2本とも同じ内容のレッスンです。）

