

【担当者】Kazuyo



# 丁寧に身体の動きを確認する じっくりヨガ

CHECK!



- ・身体の不調(腰痛や肩こりなど)を感じている方
- ・ポーズに疑問を感じている方

ポーズに疑問を感じていたり、  
なんだか呼吸の苦しさや  
レッスン後に疲れを感じることは  
ありませんか？

姿勢や体幹力をチェックしながら  
身体の動きを丁寧に確認します！

ヨガ初心者さん～ご参加OK！  
ご自身の動きにじっくり向き合って  
動きの質を高めましょう♪

【開催要項】 毎月初週に開催

4月 7日  
5月 5日  
6月 2日

曜日 日曜日  
時間 14:50～15:35

場所 Aスタジオ  
定員 20名(最少催行人数5名)

料金 1,650円(税込)/回

## ～申込に関するご案内～

申込方法 お申込み・決済はWebサイト(hacomono)となります。

申込開始日 【4月分】フルエリアプレミアム/フルエリア … 3月19日(火)12:00～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度/マイページ … 3月24日(日)22:00～  
【5月分】フルエリアプレミアム/フルエリア … 4月19日(金)12:00～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度/マイページ … 4月21日(日)22:00～  
【6月分】フルエリアプレミアム/フルエリア … 5月20日(月)12:00～  
スタジオ・ジム/ジム・プール/ジム/プール/都度/マイページ … 5月20日(月)12:00～

申込締切 4月分…4月4日(木) 5月分…5月2日(木) 6月分…5月30日(木) 23:59まで  
(※お申込み人数が最少催行に満たなかった場合は中止とさせていただきます。)

キャンセル料 各回開講日前日まで…0% / 開講日以降…100%  
返金 開講予定レッスン終了後の返金となります。