

スタジオプログラム（成人）



■単発教室（都度申込で参加する1回制教室）※当面の間、定員・実施回数等を変更して開催致します。【税込】

プログラム	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	参加料(1回)	対象/定員
ヨガリラックス				11:10~11:55 ※偶数週開催	11:10~11:55 ※奇数週開催	11:10~11:55 ※偶数週開催	¥880	16歳以上 各回12名
ヨガベーシック		12:05~12:50 ※奇数週開催			12:05~12:50 ※偶数週開催	12:05~12:50 ※奇数週開催		
フローヨガ			19:40~20:40 ※毎週				¥990	
やさしいピラティス		11:10~11:55 ※偶数週開催					¥880	
ピラティスベーシック	10:05~10:50			11:10~11:55 ※奇数週開催				
カラダリセット			9:10~9:55 ※毎週					

※詳しい開催日については、フロントまたはWEB申込システムにてご確認頂けます。

≪ プログラム紹介 ≫

プログラム	内容	プログラム	内容
ヨガリラックス	座って行うアーサナを中心に構成する、柔軟性を高め、安らぎを与えるクラスです。	やさしいピラティス	呼吸を意識しながら体幹部をコントロールして動くことを知っていただくクラスです。
ヨガベーシック	座位と立位のアーサナをバランスよく取り入れ、集中力とリラクゼーション効果を高めていくクラスです。	ピラティスベーシック	体幹部のコントロールとしなやかに強靱な身体づくりを目指すクラスです。
フローヨガ	深い呼吸とアーサナを運動させ流れるように行い、筋持久力・バランス力を向上させるクラスです。	カラダリセット	身体の緊張をほくし、姿勢を調整するクラスです。

▼ご予約：電話またはフロントにて会員番号を取得し初期登録後、WEBよりご予約下さい。



▶初期登録・WEB申込はこちらから！

▼その他：参加料は、当日参加前に券売機で利用券を購入し、フロントに提出して下さい。

鶴間公園【指定管理者：TSURUMAパークライフパートナーズ】

〒194-0004 町田市鶴間3-1-1 営業時間 9:00~21:00

TEL042-850-6630

詳しくはホームページをご覧ください
<https://tsuruma-park.com>

