

スタジオ スピカ

フィットネス

太極拳

風通しの良い階段、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)

運動のしやすい服装で、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8月 和日までにスタジオスピカの太極拳を体験された方で、入会を決められますと お得な特典がございます。

◇有名スポーツメーカーのグッズ

◇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本)

◇登録手数料 ¥3,300円 → 無料

※体験後、当日 入会と決められた方で、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毎月4回が決まっています。



レッスンの流れ

- ① スクワット ... 手を振る気力が去る体の形を整え、お外に意識して体を温め直す
- 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みます
- ⑦ 八段錦 ... 第5段 ~ 第8段
- ⑧ スクワット ... レッスンで生じた良「気」を体に4回するように手を振り終ります

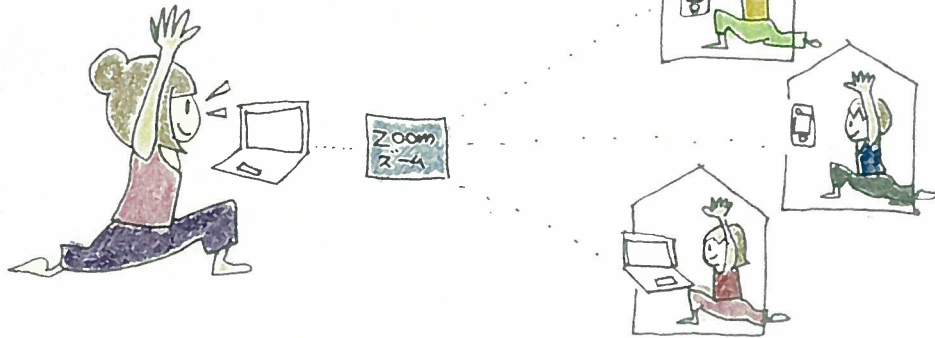


スタジオ スピカ

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



テレビ会議ソフト『Zoom』(Zoomアプリ)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歳の子供がいる・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、レッスンを受けられます。

052-880-9777 でレッスン予約受け付け中。

*アプリの体験はスタジオに限りません。

ネット会員キャンペーン... 2021年8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 ヨガマーカーズプレゼント (¥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ヶ月の会費と年会費を支払って頂く方に限りません。
 *3ヶ月経過後は入会の条件が加わります。

*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 >

ゆづりクラス... 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 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			解り易い♡ 11:ハロ マッサジ	解り易い ストレッチ ヨガ	アキアキ ヨガ	ストレッチ ヨガ
10:40			デハクス ヨガ	11:ハロ♡ マッサジ		
11:00				3:30-7:45 フィットネス 木村孝		
12:10		13:00-14:10 ルーシー ヨガ				ハダヨガ
18:40				参観ヨガ ストレッチ	フロー ヨガ	
19:50						
20:05		リラクゼーション ヨガ		11:ハロ マッサジ	ヴィンヤサ ルーシー ヨガ	
21:15			7:21:15 1107-ヨガ			

<< 料金プラン >>

★ ネット会員

月額 ¥5,200円 (税別)
 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

★ スピカ会員

月額 ¥5,200円 (税別)
 月額 ¥5,200円 (税別)
 個別には振替利用のある会員です。
 どのクラスにも参加可能。4回/月Zoomも可

★ デイト会員

月額 ¥4,570円 (税別)
 平日(午後5時まで)のみ参加できるクラスのみです。
 4回/月