

# ストレッチヨーガ教室

現代生活は、とてもめまぐるしく、心は絶えず緊張をしいられ、その結果、ストレスが原因となる病気を抱え込む事も少なくありません。このようなストレスから心身を解き放すには、人間が本来持っている体内リズムを正常に戻してやる事が大切です。



ヨーガは、「ポーズ」、「呼吸」、「瞑想」という三つのゆっくりした動作が中心になっています。どなたにも入りやすい動作を通じて、日頃押さえつけられた自我を楽しみ、身体の歪みを正し、体内諸機能の自然な働きを高めようというものです。

インド 5000 年の秘法と言われるぐらい奥の深い健康法ですが、男女年齢を問わずどなたでも出来るところから始まり、単に健康維持、増進だけでなく、心のやすらぎも得られます。

講師：佐藤 菁子

【小山ヨーガ教室校長】

☆曜日時間 木曜日 10:20～11:50 【第5週目は休校】

※1月・8月は3週制となります。

☆定員 20名

☆入会金 6,600円

☆会員証発行料 1,100円

☆月会費 6,048円

☆場所 イーグルスポーツプラザ小山Aスタジオ

☆その他

身体を動かしやすい服装、タオルをご用意下さい。

講座終了後、お風呂・サウナ（講座終了時より90分間）がご利用できます。

尚、ジム、スタジオ、プールはご利用できません。

## ☆入会手続き

○入会申込書等に必要事項をご記入の上、入会金、最初の月会費、会員証発行料、銀行通帳、お届印をご用意していただきお申し込み下さい。

○月会費は、施設の利用が無くても「休会」又は「退会」の手続きが無い場合は、通常月会費をいただきます。

○2ヶ月目以降の月会費は、銀行口座から引き落としさせていただきます。

○毎月5日(足利銀行以外、郵便局)又は8日(足利銀行)に、その月の会費が引き落としとなります。

○一旦入金された入会金は、事情の如何に拘わらず、お返しできません。

○70歳以上の方は、医師による健康診断書の提出をお願いします。

## ☆半月入会

15日以降に入会される場合は、入会月に限り月会費は半額となります。

## ☆休会・休会料

ご事情により休会される場合は、前月の28日までに(例えば、9月休会は8月28日まで)来館されフロントにて手続きをとって下さい。

休会中は、正規の月会費の代わりに、休会料1,100円をいただきます。

## ☆退会

退会される場合は、前月の28日までに(例えば、9月よりやめる場合は8月28日まで)来館され、フロントにて手続きをとり、会員証をお返し下さい。

金融機関によっては、28日前に手続きをされても翌月分を引き落としされる場合がございますが、この場合、入金確認後ご返金いたします。

## ☆その他

大会やイベントの時期によっては、出場のための練習となり、新入会者への指導が出来なく、ご入会日を変更させていただく場合もございます。

また出場の際には、別途料金を徴収いたします。



日本製粉スポーツ事業(株)

イーグルスポーツプラザ STUDIO SAYAP

小山市駅東通り2-4-14 0285(21)1413