

フィンズヨガスタジオ 2021年

ゴールデンウィーク イベントスケジュール



	4月29日			4月30日		
	多肥店		楠上店	多肥店		楠上店
	常温スタジオ	ホットスタジオ (常温)		常温スタジオ	ホットスタジオ (常温)	
8:30-9:40			ビデオレッスン アジャストなし ♥	朝ヨガ ★ 未来	ビデオレッスン アジャストなし ♥	
10:00-11:10		アンチエイジング ヨガ ★★ 莉沙 ♥	初心者の ゆるやかヨガ ★ 未来	初心者必見! ストレッチポール レッスン ★ 未来	壁ヨガ ★★ Sayuri	筋力& バランスUP ★★ Yuki
11:30-12:40	血流改善ヨガ ★ Haru ♥	キッズ向けイベント 莉沙 (別紙参照)	ビデオレッスン アジャストなし ♥			
13:00-14:10		インドの伝統的なヨ ガを体験しよう! シヴァナンダヨガ ETSUKO				



	5月1日			5月2日			5月3日		
	多肥店		楠上店	多肥店		楠上店	多肥店		楠上店
	常温スタジオ	ホットスタジオ (常温)		常温スタジオ	ホットスタジオ (常温)		常温スタジオ	ホットスタジオ (常温)	
8:30-9:40		基礎から学ぶ 太陽礼拝 Sayuri					朝ヨガ ★ 未来	ビデオレッスン アジャストなし ♥	
10:00-11:10	ストレッチポール 肩甲骨・股関節 ★ FU ♥	壁ヨガ ★★ Sayuri				身体引き締め ヨガ ★★ Anna ♥	Yoga workout ★★★ 未来	マット運動教室 Anna ♥	
11:30-12:40	初級Excel講座 家計簿を作ろう! 宮西 ♥	オリジナルレッスン ほしみ (別紙参照)				鉄棒教室 Anna ♥	筋力& バランスUP ★★ Yuki	やさしい 体幹ダイエットヨガ ★ ayami ♥	
13:00-14:10		オリジナルレッスン ほしみ (別紙参照)				ストレッチポール ほぐし ★ ayami ♥	スマートフォン講座 はじめてのSNS 宮西 ♥	いきいき健康ヨガ ★ ayami	

空きスタジオレンタルできます!



GW特別価格
1時間1000円

♥ = **1レッスン500円**♪

その他1500円 ✨



初心者のゆるやかヨガ

【インストラクター】 未来

【強度】 ★

【日時】 4月29日 10:00-11:10

【場所】 楠上店

【参加費】 1500円

【定員】 16名

初心者やゆったりとしたヨガのレッスンを受けたい方におすすめです。未来インストラクターとのびのびリフレッシュ♪

ポール初心者さん必見！

フインズヨガの ストレッチポールレッスン

【インストラクター】 未来

【強度】 ★

【日時】 4月30日 10:00-11:10

【場所】 多肥店

【参加費】 1500円

【定員】 8名

ストレッチポールが初めての方も安心して参加できます！ストレッチポールを知ると世界が変わる…ぜひご体験ください！

Yoga workout !

【インストラクター】 未来

【強度】 ★★★

【日時】 5月3日 10:00-11:10

【場所】 多肥店

【参加費】 1500円

【定員】 16名

未来インストラクターの高強度レッスン！！達成感抜群の1時間です！GWに鈍った体を動かしませんか？

壁ヨガ

【インストラクター】 Sayuri

【強度】 ★★

【日時】 4月30日 10:00-11:10

5月1日 10:00-11:10

【場所】 多肥店

【参加費】 1500円

【定員】 6名

楠上店で人気の壁ヨガが、多肥店で初登場！壁を利用することでアーサナの効果を最大限に引き出します！

筋力&バランスUP

【インストラクター】 Yuki

【強度】 ★★

【日時】

4月30日 楠上店 10:00-11:10

5月3日 多肥店 11:30-12:40

【参加費】 1500円

【定員】 30日16名 3日12名

筋力UPとバランスUPを同時に体験できる欲張りクラス♪しっかり運動したい方におすすめです！

初級Excel講座

家計簿を作ろう！

【インストラクター】 宮西

【日時】 5月1日 11:30-12:40

【場所】 多肥店

【参加費】 **500円**

【定員】 4名

Excelを使っておうちでも使える家計簿を作成します！さまざまな資料作りに役立つ知識も覚えられるかも！？
※Microsoft OfficeのExcelが入ったパソコンが必要です。

身体引き締めヨガ

【インストラクター】 Anna

【強度】 ★★

【日時】 5月2日 10:00-11:10

【場所】 楠上店

【参加費】 **500円**

【定員】 16名

引き締まった身体を目指したい方におすすめのレッスンです！この1年の外出自粛で緩んだ身体を鍛え直しませんか？

血流改善ヨガ

【インストラクター】 Haru

【強度】 ★

【日時】 4月29日 11:30-12:40

【場所】 多肥店

【参加費】 **500円**

【定員】 12名

冷え性や肩こりなど、血流が滞ることによって起こるさまざまな悩みにお困りの方におすすめのレッスンです♪初心者でも安心のレッスン内容です！

ストレッチポール 肩甲骨・股関節

【インストラクター】 FU

【強度】 ★

【日時】 5月1日 10:00-11:10

【場所】 多肥店

【参加費】 **500円**

【定員】 8名

ストレッチポールを使って、主に肩甲骨・股関節を緩める1時間♪肩こりや足のむくみ解消にも効果があります！疲れを癒したい方にお勧めです♪

アンチエイジングヨガ

【インストラクター】 莉沙

【強度】 ★★

【日時】 4月29日 10:00-11:10

【場所】 多肥店

【参加費】 **500円**

【定員】 16名

姿勢改善や体力向上はもちろん、肩甲骨股関節の動きを滑らかにすることで、若々しい身体作りを目指します♪幅広い年齢の方におすすめです！

鉄棒教室

【インストラクター】 Anna

【日時】 5月2日 11:30-12:40

【場所】 楠上店

【参加費】 **500円**

【定員】 2名

小1～3年生が対象の鉄棒教室です！逆上がりができない…鉄棒が苦手…そんな子供たちに器械体操経験のあるインストラクターが丁寧に教えます♪

テーマパーク ダンス教室

【インストラクター】 莉沙

【日時】 4月29日 11:30-12:40

【場所】 多肥店

【参加費】 **500円**

【定員】 8名

3歳～5歳が対象のダンス教室です！有名テーマパークでキャストとしてダンス経験のあるインストラクターが、子供たちにダンスの楽しさを伝えます♪GW中のおでかけに困っている方におすすめ！

スマートフォン講座 はじめてのSNS

【インストラクター】 宮西
【日時】 5月3日 13:00-14:10
【場所】 多肥店
【参加費】 **500円**
【定員】 2名

SNSを使ってみたいけど、何から始めればいいのかわからない…という方必見！アカウント登録から主な使い方までを解説します！新しい世界を楽しみましょう♪

インドの伝統的なヨガを体験しよう！ シヴァナンダヨガ

【インストラクター】 ETSUKO
【日時】 4月29日 13:00-14:10
【場所】 多肥店
【参加費】 1500円
【定員】 16名

シンプルなアサナ、マントラ、呼吸法の練習など、本場インドでヨガを学んだ ETSUKOインストラクターが教える濃厚な1時間！ヨガのことをもう少し深く知りたい方におすすめです♪

いきいき健康ヨガ

【インストラクター】 ayami
【強度】 ★
【日時】 5月3日 13:00-14:10
【場所】 楠上店
【参加費】 1500円
【定員】 16名

体力に自信のない方におすすめのレッスン！怪我防止や体力向上のほかに脳トレも取り入れて、若々しい身体と脳を目指します♪

側転のコツを教えます！ マット運動教室

【インストラクター】 Anna
【日時】 5月3日 10:00-11:40
【場所】 楠上店
【参加費】 **500円**
【定員】 4名

小1～3年生が対象のマット運動教室です！前転・後転に加え、綺麗な側転ができるコツを器械体操経験のあるインストラクターが丁寧に教えます♪

ストレッチポール ほぐし

【インストラクター】 ayami

【強度】 ★

【日時】 5月2日 13:00-14:10

【店舗】 楠上店

【参加費】 500円

【定員】 14名

お仕事・家事・育児で疲れた皆様の
身体を隅々まで、ストレッチポールでほ
ぐして癒します♪

やさしい

体幹ダイエットヨガ

【インストラクター】 ayami

【強度】 ★

【日時】 5月3日 11:30-12:40

【店舗】 楠上店

【参加費】 500円

【定員】 14名

体幹を鍛えたいけど、いきなり運動量
が多いレッスンは不安…という方におす
すめ！ 難しくないポーズで徐々に体幹
を鍛えましょう♪

初級Excel講座

家計簿を作ろう！

【インストラクター】 宮西

【日時】 5月1日 11:30-12:40

【場所】 多肥店

【参加費】 **500円**

【定員】 4名

Excelを使っておうちでも使える家計簿
を作成します！ さまざまな資料作りに
役立つ知識も覚えられるかも！？
※Microsoft OfficeのExcelが入っ
たパソコンが必要です。

基礎から学ぶ！

太陽礼拝

【インストラクター】 Sayuri

【日時】

5月1日 多肥店 8:30-9:40

5月2日 楠上店 8:30-9:40

【参加費】 1500円

【定員】 16名

太陽礼拝を基礎から学ぶ1時間！
太陽礼拝A・太陽礼拝Bの両方を
Sayuriインストラクターが丁寧に教え
てくれます♪

朝ヨガ

【インストラクター】 未来

【強度】 ★

【日時】 4月30日 8:30-9:40

5月3日 8:30-9:40

【場所】 多肥店

【参加費】 1500円

【定員】 16名

スッキリ爽やかな1日のスタートダッシュ
に朝ヨガはいかがですか？ 初心者の方
も大歓迎です♪