

# ヨガレッツスン

初めての方でも安心してご参加いただけます(^^)/



ヨガインストラクター  
坂内 弓子

## 【ヨガストレッチ】

会場：芝生エリア

レッスン時間：30分

対象者：どなたでも

定員：10名

内容/目的：ヨガで使う深い呼吸（腹式呼吸）に合わせてストレッチを組み合わせることで、筋肉を柔らかくし、ゆっくりと筋肉を伸ばすことで柔軟性を養うことを目的としたレッスン。

## 【らくヨガ】

レッスン時間：30分

対象者：どなたでも

定員：10名

内容/目的：深い呼吸と全身を使い、無理のない簡単なポーズを実践し、体の奥のインナーマッスル（身体の深いところに位置する筋肉）を鍛えるので体のゆがみや、背骨・骨盤などの筋肉がしっかり支えるようにする。体のゆがみ改善と姿勢を良くする目的としたレッスン。

## ◆スケジュール

【月曜日】

14：30～「ヨガストレッチ」

19：30～「らくヨガ」

【水曜日】

14：30～「らくヨガ」

19：30～「ヨガストレッチ」

【土曜日】

14：30～「ヨガストレッチ」

19：30～「らくヨガ」

※当クラブのストレッチマット使用して行います。

## ◆注意事項

飲料水・タオルをお持ちいただき、運動できる支度でご参加ください。

## ◆参加方法

レッスン15分前より2階スパ・サルーテフロントにて整理券をお配りします。定員になり次第締め切りとなりますので予約はございません。



健康リゾート&フィットネス  
スパ・サルーテ



# 15分スタッフサポート開始

～頑張る皆様をスタッフが“応援”します！～

★こんな方にオススメ★

トレーニングが1人では続かない。

マシンの使い方を再確認したい。

サポートまでの流れ ✌️

- ①サポート希望日と時間をスタッフに伝えて予約。
- ②サポート当日(ウォーミングアップが必要な方は時間前に済ませておきます。)
- ③次回サポート日の予約

毎週1回、サポート予約が可能です！



# 15分サポートの予約&実施の流れ

- ① サポートを希望する日付と時間をスタッフ  
にご予約ください。**



- ② 当日は予約の 5 分前には  
スパ・サルーテにお越しください。**



- ③ サポート開始。  
目標に向かってがんばりましょう！**



- ④ サポート終了。  
次週の予約も入れていきましょう！**



- ・当日、在中しているスタッフがサポートします。(指名はできません)
- ・当日キャンセルされる方はスパ・サルーテまでご連絡ください。(Tel:026-237-4120)
- ・サポート前に準備運動が必要な方は時間前に済ませておいてください。