

# アルビレッジ『ヨガ』クラス 【月曜 13:00～14:00】のご案内

主催 : アルビレッジスポーツクラブ (NPO新潟スポーツコミュニティ)

開催日 : 毎週月曜日 ※祝日,その他当クラブ指定日はお休みとさせていただきます。

会場 : 新潟聖籠スポーツセンター アルビレッジ クラブハウス (北蒲原郡聖籠町東港5丁目1923番地12)

内容 :	開催日	時間
☆ みんなでスッキリヨガ	毎週月曜日	13:00～14:00 60分

※冬季期間は、開催時間に変更の場合がございます。  
詳しい日程につきましては、別途ご確認ください。

インストラクター: ツボウチ リエ さん



ヨガがはじめての方、身体の柔軟性を気にされている方、経験者の方、どなたでも安心して通えるクラスになっています。ココロとカラダの調和を目的に、アーサナ(ポーズ)、呼吸法、瞑想を取り入れながら行います。呼吸へ意識を向けることで、肩こり・腰痛・冷え性の改善・代謝アップ・精神安定・体幹強化・アンチエイジングに繋がります。

～日常のストレスや疲れているカラダとココロを一緒にケアしていきませんか?～

参加費(税込):	【体験】	【アルビレッジスポーツクラブ 会員】	【非会員】
☆ みんなでスッキリヨガ	500円	700円	1,000円

※各参加日ごとに会場受付にてお支払いください。

※アルビレッジスポーツクラブ会員入会 ※有効期限: 3月末日

	4月～9月入会の場合	10月～12月入会の場合	1月～2月入会の場合
入会金:	500円	500円	500円
年会費:	4,500円	3,000円	2,000円
スポーツ安全保険料(必須):	1,850円	1,850円	1,850円

対象 : 女性限定 (お子様をお連れになる場合は事前にご連絡ください。)

定員 : 20名

ご用意頂くもの : タオル、飲み物、動きやすい服装、ヨガマット(マットレンタル有り。ご希望の方はお問い合わせください。)  
○レッスン開始2時間前までに食事を済ませ、なるべく空腹状態でレッスンされることをお勧めいたします。  
○アロマオイルを焚いてレッスンを行う場合があります。アレルギー等ございましたら、お気軽にお声掛けください。

参加申込 : 参加申込書に必要事項をご記入いただき、**電話、FAXまたはE-mailにてお申込みください。**  
(定員になり次第締切らせていただきます)

※ **随時、申込受付中！！**

— お問い合わせ・お申込み —  
新潟聖籠スポーツセンター アルビレッジ  
TEL : 025-257-5822  
FAX : 025-257-5833  
E-mail : admin@albillage.or.jp  
URL : http://www.albillage.or.jp



■交通アクセス  
国道7号(新新バイパス)  
連野ICより約2km  
ガソリナド「ENEOS」を  
過ぎて2個目の信号を右折

新潟聖籠スポーツセンター アルビレッジ 行

FAX : 025-257-5833 E-mail : admin@albillage.or.jp

## アルビレッジ ヨガ【月曜 13:00~14:00】クラス 参加申込書

氏名	ふりがな	年齢	歳
住所	〒		
TEL 携帯TEL	— — — —	FAX	— —
E-mail	PC 緊急連絡先(携帯)	@ @	
ヨガ経験	有 <ヨガの種類( )、年数( )> ・ 無		
アルビレッジスポーツクラブ	※会員の方は、ご記入下さい。 会員種別： 個人 ・ 団体      会員番号： I ・ G — 会員名：		

※都合により休講となる場合があります。

※個人情報について：参加申込書にお書きいただいた個人情報は、本件に関するご連絡、及び、今後の当スポーツクラブからのご案内のために使用させていただきます。