あなたが変わるスクールがここにある。

新しい私へ ステップアップ!!

オンライン配信 Colours 養成スクール
セルフメディケーション体験＆スクール

申込締切 各開講日前日13:00まで

自宅でできるピラティス・ヨガで自分を変える。

New 新設スクールだから始めやすい

今回設けた「セルフメディケーション」のクラスは、
ご自身でピラティス・ヨガができるようになりたい方や身体の
コンディションを整えたいという方の為のクラスです。
身体の使い方を知り、ポーズをさらに深められる内容となっております。
オンライン配信ですので、どなたでもご自宅で身体を動かしながら学ぶことができます。
興味がおありの方は、まず１ＤＡＹ体験にご参加ください。

「セルフメディケーション」スクール

達成目的 自身で身体のケアができる、動けるようになるのが目的です。

定　員 各講座 最大５名（最低遂行人数２名以上）

全講座参加費用 それぞれ 36,000 円（税別） ※それぞれ単発参加も可能（但し、step1 からの順番に参加となります。）

オンライン『ピラティス』セルフメディケーションスクール

日　時 5/20（水）～22（金）
各日 10:30～12:30

ピラティス	内　容	所要時間	料　金
STEP1	ピラティス概論 ピラティスを受講	2 時間	各12,000 円（税別）
STEP2	呼吸法・５原則の習得 ポーズを深める		
STEP3	ポーズを深める ピラティスを受講		

オンライン『ヨガ』セルフメディケーションスクール

日　時 5/25（月）～27（水）
各日 10:30～12:30

ヨガ	内　容	所要時間	料　金
STEP1	ヨガ概論 ヨガを受講	2 時間	各12,000 円（税別）
STEP2	呼吸法 ポーズを深める		
STEP3	ポーズを深める ヨガを受講		

「1DAY 体験」スクール

達成目的 セルフピラティス・セルフヨガの楽しさを知って体感していただくことが目的です。

定　員 各講座 最大 10 名（最低遂行人数３名以上）

料　金 各 5,000 円（税別）

オンライン セルフ『ピラティス』1DAY 体験
日　時 5/15（金）
11:00～12:00・14:00～15:00

オンライン セルフ『ヨガ』1DAY 体験
日　時 5/18（月）
11:00～12:00・14:00～15:00

お申込方法 下記の URL または右記の QR コードを読み取って、サイトにアクセスしてお申し込みください。

https://rakutore-fit.com SEARCH 楽トレFit GO

Vivo Colours とは？

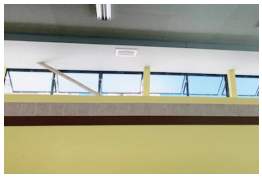
Vivo Colours は株式会社 saps. のインストラクター養成機関でありオリジナルプログラム開発機関です。人はそれぞれカラー（個性）があり無限の可能性を秘めています。自分自身の色を見出して欲しいそんな思いを込めて「Color」にあなたの色を足すという意味で「u」を足して「Colours（カラーズ）」と名付けました。外部向けにプログラム提供支援も行っています（ヨガ、ピラティスリフォーマーの養成）。

オンラインだけじゃない！
実店舗でもスクール実施あり!!
開講は７月頃を予定しております。
※詳細が決まり次第ご案内いたします。

もちろんコロナ対策も万全で開講いたします。

定員数
レッスン受講時は、定員を一部制限し、一定の間隔をあけて安心して受けていただけます。

施設全体の除菌対策
施設内全体を定期的に清掃・除菌を行なっております。



施設内の換気
施設内の窓・扉を開け、常に外と中の空気を入れ替えております。

空間除菌を実施
スタジオ内は、常に加湿器で、空気の乾燥を防ぎながら、ディフェンドウォーターで空間除菌を実施しております。

開講場所 スポーツクラブ Vivo in ホテルヒューイット甲子園 TEL:0798-48-0080
〒663-8116 兵庫県西宮市甲子園高潮町 3-30 ホテルヒューイット甲子園 4, 5 F

＜運営会社＞ 株式会社サップス 〒659-0067 兵庫県芦屋市茶屋之町２番 22 号 TEL:0797-35-6350 https://sa-ps.jp

Colours
saps.
sports assist possibility support