

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!!

ヨガで心とカラダをセルフケア

好評!
第3弾開講
気軽に
はじめられる
スクール



「マイヨガ認定」の講座は、「ヨガを自分でできるようになりたい方」「もっときれいにポーズを見せたい方」「内面から美しくなりたい方」のための講座です。カラダの使い方を知り、ポーズをさらに深められる内容となっています。ご自宅で学べるオンライン受講または、スタジオ受講を選べます。録画配信もありますので、リアルタイムで受講ができなくてもご自身のライフスタイルに合わせて受講できます。

こりトレ+(左)・こりトレ(右)▼

マイヨガ認定体験レッスン

日時 11月16日(火) 10:30~11:30

内容 筋膜リリース+呼吸法+ヨガのポーズ

参加費 2,288円(税込) ※会員価格定価より10%OFF

参加していただくと、「こりトレ」と「こりトレ+」をプレゼント。
※すでに「こりトレ」「こりトレ+」をお持ちの方は、無料で参加可能。
「info@sa-ps.jp」宛に氏名と連絡先を記入しお申込みください。

日程

火曜日 10:30 ~ 11:30

①入門編	12/7	12/14	12/21
②初級編	22'1/11	1/18	1/25
③中級編	2/1	2/8	2/15

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
オンラインLIVE

受講料(税込)

◆都度受講……3,850円

◆①②③各講座一括受講……各 11,000円

一括受講特典 ①入門編/ヨガマット ②初級編/オーマイパッド 2個 ③中級編/ヨガブロック 2個

◆全講座一括受講……31,900円

一括受講特典 ①~③の特典全て

特典

- ・オリジナルデータテキスト
- ・①②③講座各ヨガグッズ、修了証発行
- ・録画配信サービス(講座終了より1カ月)
- ・全9講座修了で認定証発行

定員

10名(最低催行人数3名)

講師

Wellness Colours Academy
認定IR 瀬戸山 千尋



締切

一括申込……各講座開講の1週間前まで
都度申込……開講日前々日13:00まで

易	テーマ	マイヨガ認定 講座内容
①入門	ヨガの歴史&哲学で自分の思考が変わる	・ヨガの歴史・種類 ・ヨガ哲学の基本的な考え(八支則)
	呼吸でリラックス&代謝UP	・呼吸の種類 ・呼吸とは?(腹式呼吸と胸式呼吸)
	気分爽快リフレッシュのためのヨガ	・四つん這いの基本姿勢と猫牛のポーズ ・前屈と半分の前屈
②初級	肩こり解消ヨガ	・上向きの礼拝のポーズ ・下向きの犬のポーズ
	足すっきりむくみ解消ヨガ	・戦士のポーズI ・戦士のポーズII
	全身リラックスヨガ	・開脚前屈ポーズ ・上向きの礼拝のポーズ
③中級	二の腕引き締めヨガ	・板(プランク)のポーズ ・八本のポーズ
	代謝UPヨガ	・ランジのポーズ ・杖のポーズ
	ウェストシェイプ(お腹周りを締める)	・椅子のポーズ ・肩立ちのポーズ
難		

※講座内容の詳細は、下記の詳細ページでご確認下さい。



【詳細ページ】



【申込みサイト】
(楽トレfit)

【お問い合わせ先】

株式会社サップス

Wellness Colours Academy
〒659-0067

兵庫県芦屋市茶屋之町2番22号
TEL:0797-35-6350 E-mail:info@sa-ps.jp

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!!



好評!
第3弾開講
気軽に
はじめられる
スクール

ピラティスで日々を愉しむ

「マイピラティス認定」の講座は、「ピラティスを自分のできるようになりたい方」「正しい姿勢を保ちたい方」「体の使い方を学びたい方」のための講座です。カラダの使い方を知り、ポーズをさらに深められる内容となっています。ご自宅で学べるオンライン受講または、スタジオ受講を選べます。録画配信もありますので、リアルタイムで受講ができなくてもご自身のライフスタイルに合わせて受講できます。

易



	テーマ	マイピラティス認定 講座内容
① 入門	ピラティスの目的&原則	・ピラティスの目的 ・ピラティスの原則 ・呼吸法
	代謝UPのコツ	・ニュートラル&インプリント
	肩こり解消のコツ	・肩甲骨の挙上・下制・外転・内転 ・ダブルアームリーチオーバー
② 初級	ウェストシェイプ	・アブブレップ ・ハーフロールバック
	背中スッキリ	・チェストソラシックスストレッチ ・ツイスト
	内もも引き締め	・キャンキャン ・V字アダクション
③ 中級	ウェストシェイプ	・ハンドレッド ・ベンドストレッチ
	背中スッキリ	・プレストストローク ・スイミングブレップ
	ヒップアップ	・ヒップリフト ・ニーサークル

※講座内容の詳細は、下記の詳細ページでご確認下さい。



【詳細ページ】



【申込みサイト】
(楽トレfit)

【お問い合わせ先】

株式会社サップス

Wellness Colours Academy

〒659-0067

兵庫県芦屋市茶屋之町2番22号

TEL:0797-35-6350 E-mail:info@sa-ps.jp

こりトレ+(左)・こりトレ(右)▼

マイピラティス認定体験レッスン

日時 11月17日(水) 10:30~11:30

内容 筋膜リリース+呼吸法+ピラティスのポーズ

参加費 2,288円(税込) ※会員価格定価より10%OFF

参加していただくと、「こりトレ」と「こりトレ+」をプレゼント。
※すでに「こりトレ」「こりトレ+」をお持ちの方は、無料で参加可能。
既にお持ちの方は、「info@sa-ps.jp」宛に氏名と連絡先を記入しお申込みください。

日程

水曜日 10:30 ~ 11:30

①入門編	12/8	12/15	12/22
②初級編	22/1/12	1/19	1/26
③中級編	2/2	2/9	2/16

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
オンラインLIVE

受講料(税込)

◆都度受講 ……3,850円

◆①②③各講座一括受講 ……各 11,000円

一括受講特典 ①入門編/ピラティスマット
②初級編/ボールソックス
③中級編/ほぐしローラー

◆全講座一括受講 ……31,900円

一括受講特典 ①~③の特典全て

特典

- ・オリジナルデータテキスト
- ・①②③講座各ヨガグッズ、修了証発行
- ・録画配信サービス(講座終了より1カ月)
- ・全9講座修了で認定証発行

定員

10名(最低催行人数3名)

講師

Wellness Colours Academy
認定 IR Ryoko



締切

一括申込 ……各講座開講の1週間前まで
都度申込 ……開講日前々日13:00まで