

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!!



NEW

## マイヨガ認定会員

ヨガが学べて施設に  
3カ月通えるお得な会員

施設利用(月2回)  
+  
オンラインレッスン(月2回)  
×3カ月付

こりトレ+(左)・こりトレ(右)▼

「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。

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。

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

【詳細ページ】 ☆お近くのスポーツクラブ Vivo、Vivo Bearsiへお問い合わせください



## マイヨガ認定体験レッスン

日時 1月18日(火) 10:30~11:30

※開催当日にご参加いただけない方も、アーカイブ配信(録画記録)で受講可能

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)

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、19:00 ~ 20:00

①入門編	2/1	2/8	2/15
②初級編	2/22	3/1	3/8
③中級編	3/15	3/22	3/29

## 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&amp;アーカイブ配信

## 受講料

(税込)

マイヨガ認定会員(全9回受講)……31,900円

## 受講特典

- ・施設利用2回/月+オンラインレッスン2回/月×3カ月間
- ・ヨガグッズ(マット+オーマイパッド2個+ヨガブロック2個)
- ・オリジナルデータテキスト
- ・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



## 申込

お近くのスポーツクラブ Vivo  
または Vivo Bearsi にて承ります

店舗情報はこちら▶



## 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

1月25日(火)

(アーカイブ配信受講は、3月31日まで)

※開催日直前のお申込みは、ヨガグッズの発送手配が遅くなりますのでご了承ください。

あなたが変わるスクールがここにある。

**NEW**

## マイピラティス 認定会員

ピラティスが学べて施設に  
3カ月通えるお得な会員

施設利用(月2回)  
+  
オンラインレッスン(月2回)  
×3カ月付

新しい私へステップアップ!!

「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

↑  
↓  
難

	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。

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

【詳細ページ】 ☆お近くのスポーツクラブVivo、Vivo Bearsiへお問い合わせください



### マイピラティス認定体験レッスン

**日時** 1月19日(水) 10:00~11:00

※開催当日にご参加いただけない方も、アーカイブ配信(録画記録)で受講可能

**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)

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 10:00~11:00、金曜日 19:00~20:00

【水曜日 10:00 ~ 11:00】

【金曜日 19:00 ~ 20:00】

①入門編	2/2	2/9	2/16	①入門編	2/4	2/18	2/25
②初級編	3/2	3/9	3/16	②初級編	3/4	3/11	3/18
③中級編	3/23	4/6	4/13	③中級編	3/25	4/1	4/8

**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&アーカイブ配信

**受講料**  
(税込)

マイピラティス認定会員(全9回受講)…… 31,900円

**受講特典**

- ・(施設利用2回/月+オンラインレッスン2回/月)×3カ月間
- ・ピラティスグッズ(マット+ボール+ソックス+ほぐしローラー)
- ・オリジナルデータテキスト
- ・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

**申込**

お近くのスポーツクラブ Vivo  
または Vivo Bearsi にて承ります

店舗情報はこちら▶

**定員**

10名(最低催行人数3名)

**講師**

Wellness Colours Academy  
認定 IR Ryoko

**締切**

1月25日(火)

(アーカイブ配信受講は、3月31日まで)

※開催日直前のお申込みは、ピラティスグッズの発送手配が遅くなりますのでご了承ください。

