

# スパフィットネス スケジュール&申込み用紙

各教室の日程をご確認のうえ、お電話でお申し込みください。シーサイドスパのフロントでお申し込みの際は事前にこの用紙の□に印をしていただくとご予約がスムーズです。

①ストレッチーズ（ストレッチーズインストラクター/ながおか みちこ）

布を使ったヨガ風エクササイズ。動いたあと、バランスが整い軽くなった身体を是非体感してください。  
※ヨガマットが必要です。

②セルフケア（香りの魔法士/みた むつみ）

ヘッドスパ、首肩ストレッチ、セルフリフレで健やかな明日に。

③ヨガ（ヨガティーチャー・ボディワーカー/まつもと くら）

ポッコリおなか解消アンチエイジングヨガ。インナーマッスルの使い方を体で覚えて余分な脂肪を手放しましょう。  
1回目「腹横筋」2回目「腸腰筋」重ねて受けると効果が高まります。※ヨガマットが必要です。

④笑顔＆健眼のツボ（鍼灸師/くわさわ ももよ）

体を動かしながらツボを押してみましょ！眼精疲労解消や目チカラUPを目指します。

⑤クリスタルボウルヒーリング（インドリエル/さいとう いくよ）

寝ながら聴くヒーリングです。音と体が共鳴して治癒力を高めます。

⑥姿勢改善で痩せ体質を手に入れよう！（ビューティーセラピスト/わかつき ちえ）

ダイエット！肩こり腰痛にもオススメ！姿勢を維持する為の筋肉の鍛え方を伝えます。※ヨガマットが必要です。

⑦Qちゃんの、みんなでカンファ体操（JellyQ）

みんなで簡単にできる体操です。楽しく声を出しながら動きましょう！

6月	14(金)	21(金)	28(金)	
11:00~	④ 笑顔＆健眼のツボ <input type="checkbox"/>	11:00~	③ ヨガ <input type="checkbox"/>	
14:00~	⑤ クリスタルボウルヒーリング <input type="checkbox"/>	14:00~	⑦ Qちゃんの、みんなでカンファ体操 <input type="checkbox"/>	
19:30~	② セルフケア <input type="checkbox"/>	19:30~	⑤ クリスタルボウルヒーリング <input type="checkbox"/>	
			11:00~	① ストレッチーズ <input type="checkbox"/>
			14:00~	休 <input checked="" type="checkbox"/>
			19:30~	② セルフケア <input type="checkbox"/>
7月	5(金)	12(金)	19(金)	
11:00~	⑥ 姿勢改善で痩せ体質を手に入れよう！ <input type="checkbox"/>	11:00~	③ ヨガ <input type="checkbox"/>	
14:00~	⑥ 姿勢改善で痩せ体質を手に入れよう！ <input type="checkbox"/>	14:00~	⑦ Qちゃんの、みんなでカンファ体操 <input type="checkbox"/>	
19:30~	休 <input checked="" type="checkbox"/>	19:30~	② セルフケア <input type="checkbox"/>	
			11:00~	① ストレッチーズ <input type="checkbox"/>
			14:00~	④ 笑顔＆健眼のツボ <input type="checkbox"/>
			19:30~	⑤ クリスタルボウルヒーリング <input type="checkbox"/>

【料金】エクササイズ+入浴 2,000円(税込) / エクササイズのみ 1,200円(税込)

【特典】エクササイズ参加でレストランのソフトドリンク一杯サービス

【場所】シーサイドスパ3階「海の見える休憩所」【所要時間】各教室約60分

【定員】各教室15名 事前予約制

【服装】運動の出来る服装(スカート不可) 【持ち物】飲料・タオル ※ヨガマットレンタル可(100円)  
※タオルが必要な方は販売もあります。

【お問い合わせ・お申し込み】シーサイドスパ ☎0557-38-1811

## 伊東マリンタウン シーサイドスパ「スパフィットネス」申込書

ふりがな	
お名前	
お電話番号	