

# ジストホットヨガスクール（女性専用）入会のご案内

主催：ジストスポーツクラブ和歌山



## 料金システム

会員種別	入会登録料 (入会時のみ)	月会費	回数	追加受講料	概要
ホットヨガ会員	3,240円	7,560円	週1回/月4回	1,890円	18歳以上の女性の方でご希望のホットヨガクラスに登録していただけます。 ※振替制度あり（欠席日の翌月以内で振替可能）。
ホットヨガ併用会員	※休会費 1,080円	4,320円	週1回/月4回	1,080円	

※追加受講料・・・登録されているクラス以外で月4回以上の受講が可能となります。  
追加受講料をフロントにてお支払い頂き、追加受講クラスの予約をお取りください。  
ご希望の受講クラスが既に定員となっている場合は追加受講できません。  
(税込、単位：円)

## 各クラスのご案内

	月	火	水	木	金	土	日
10:00			10:30~11:30 リフレッシュヨガ Kana	10:30~11:30 肩こり改善ヨガ SAE			
11:00	11:45~12:45 美整ホルモンヨガ maiko				11:45~12:45 リズムシェイプアップヨガ NATSUKI	11:15~12:15 ホットリラックスヨガ mami	
12:00			12:15~13:15 ホットリラックスヨガ hitomi				
13:00					13:45~14:45 ホットリラックスヨガ hitomi		
14:00	14:00~15:00 お腹痩せヨガ maiko		14:00~15:00 姿勢改善ヨガ hitomi				
15:00							
16:00							
17:00							
18:00	18:00~19:00 代謝アップヨガ Natsuko			18:00~19:00 姿勢改善ヨガ SAE	18:00~19:00 ホット体幹ヨガ Natsumi	18:30~19:30 肩甲骨ヨガ SAE	
19:00			19:15~20:15 デトックスヨガ nari		19:45~20:45 デトックスヨガ Akiko		
20:00	19:45~20:45 ホット体幹ヨガ Natsumi			20:00~21:00 ホットリラックスヨガ Natsumi			
21:00			21:00~22:00 バランス調整ヨガ nari				

- 各クラス曜日に関わらず年間46回のレッスンを組んでいます。

## クラス紹介

### ○美整ホルモンヨガ

女性ならではの悩みや身体の変化に寄り添い血流を良くし、乱れがちなホルモンバランスを整えるクラス。幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの分泌を高めていきましょう。

### ○代謝アップヨガ

汗を沢山かいてデトックス。冷え性改善、美肌、ダイエット効果を高めます。代謝をあげて健康でキレイな身体作りを目的としたレッスンです。

### ○デトックスヨガ

ヨガのベーシックなポーズを心地良い流れの中、止まらず連続して行っていくクラス。有酸素運動の効果が高くたくさん汗を期待できます。

### ○ホット体幹ヨガ

ヨガをする事により深い呼吸を意識し、筋トレを折り込むなどしてインナーマッスルにアプローチします。女性らしいしなやかで引き締まった身体を目指します。

### ○シェイプアップヨガ

音楽に合わせながらのシェイプアップヨガクラス。他では味わえない楽しいヨガをお楽しみ下さい。

### ○姿勢改善ヨガ

ヨガのポーズを正しく美しい姿勢へと整えていくクラス。普段の姿勢を見直すことができ、代謝アップや美しいボディラインも手に入れています。

### ○リフレッシュヨガ

身体の緊張、凝りをほぐし、柔軟性を高めながら軽く身体を動かして心と身体をスッキリ元気にします。

### ○ホットリラックスヨガ

座りポーズ、寝ポーズを多く取り入れゆったりとお腹を動かす呼吸をしながらポーズをとり、ストレスにより凝り固まりやすい胸・肩を丁寧にほぐしていきます。

### ○バランス調整ヨガ

無理の無い動きで心身共にバランスをとり様々な不調からの改善。交換神経と副交感神経、陰と陽、女性性と男性性、左右、など自分の中の相反するものをバランスを整えるクラス。

### ○肩こり改善ヨガ

肩こり・首こり改善などに特化したクラス。肩甲骨を動かしていくことで背中周りのお肉もシェイプアップして目指せ後ろ姿美人！また、軽い肩、普段から凝らない身体を作ります。

### ○肩甲骨ヨガ

肩や背中のこわばりを軽減し、呼吸が深くなる事で自律神経を安定させます。同時に身体の歪みが解消されて基礎代謝が上がります。自然と痩せやすい身体になります。

### ○お腹痩せヨガ

ゆっくりとしたヨガの動きでお腹を意識してやることにより、引き締まってしなやかな女性らしいボディラインを作っていくクラスです。

## その他

- ご利用できる施設は、次の施設でこれ以外の施設は利用できません。
  - ・ 本スポーツクラブホットヨガスタジオ
  - ・ スポーツクラブロッカー・リラクゼーションゾーン
- 各クラスとも年間46回でレッスンを行います。
- 休講日は年間スケジュール表にてお知らせします。
- 振替制度あり。（Webにて振替登録となります。）
- 休会制度あり。

## 持ち物

- ホットヨガ受講時にご持参頂く物
  - ・ ホットヨガ会員証
  - ・ ヨガマット ※レンタルヨガマット 310円
  - ・ 大判バスタオル2枚 ※レンタルバスタオル 210円
  - ・ フェイスタオル2枚 ※フェイスタオル 100円
  - ・ ウエア（運動できる服）
  - ・ 飲み物1ℓ程度（水分補給用）

## ご入会の手続き

### お持ちいただくもの

- ① 入会申込書
  - ② 健康申告書
  - ③ 入会登録料 ※併用会員は免除となります。
  - ④ 月会費 2か月分現金でのお支払いになります。3ヶ月目からは口座より会費を引落とし致します。
  - ⑤ 預金口座振替依頼書 口座番号確認の為、預金通帳とお届け印をお持ち下さい。  
取扱金融機関：紀陽銀行・南都銀行・きのくに信用金庫・三菱東京UFJ銀行・ゆうちょ銀行
  - ⑥ 身分証明書（保険証・免許証など）
- ※ ①、②、⑤の書類は当スポーツクラブフロントにご用意しています。

ジストスポーツクラブ和歌山  
〒640-8433  
和歌山市中野30 パームシティ和歌山3F  
TEL 073(454)2080