

CB YOGA STUDIO

入会案内

のびのび楽しい学びの空間

Creative Base



こんな悩みはありませんか？

- ・太ってきたからなんとかしたい！
- ・姿勢が悪く、体にコリがたまりやすい
- ・ヨガをしてみたけど、自分にできるのかどうかと迷う
- ・体が硬くて運動神経もよくないので、ヨガについていけるか不安
- ・大人数でヨガをするのが苦手
- ・仕事のストレスがいっぱいだと頭がごちゃごちゃする
- ・健康的な生活習慣を手に入れたい
- ・怪我の後遺症や体の都合でうまく動けない部分があり辛い
- ・人間関係など、ちょっとしたことで悩みがち

初心者でも硬くても楽しめるヨガ

CB ヨガスタジオへようこそ！

仕事、家事、育児。

日々頑張り過ぎてしまうあなたへ。ヨガで

自分のために時間を作り、

すっきりした心と体を手に入れませんか？

ヨガは続けることで、人本来の治癒力や免疫力が引き出され、

徐々にカラダが変化していくのを実感できます。

健康的になることで、結果的にアンチエイジングやシェイプアップに効果も期待できます。





リラックスフローヨガ

体内のバランスを整える深い呼吸法

ゆっくり動きながら行うヨガポーズ

リラックスフローヨガのクラスは、深い呼吸と基本のヨガの動きをゆっくりと連動して行う事により、筋力アップやストレスの緩和、姿勢や体質改善等の効果も得られるクラスになります。

たくさんの刺激やストレスを受けやすい日常生活の中で、意識的に深く長い呼吸を行いマインドフルネスして心と体のバランスを整えていきましょう♪



初心者向け・主婦向け



こんな人に向けています！

ヨガの基本を意識して流れるようにポーズをとります。ゆっくりと呼吸に合わせて行います。自身の内面、筋力UPなどの効果が得られることから幅広い層の方へお勧めします。

- 1) ヨガを初めて始められる方
- 2) 今まで運動を定期的に行っていなかったが、健康のために何かを始めたい方
- 3) スポーツを行っていて、さらに向上を目指したい方（柔軟性・筋力強化）





講師

yogi 先生

経歴・資格 Halshen project NY kid's yoga
vinyasa flow yoga
RYT200,500
restorative yoga
yoga artys ttc

私は以前、喘息があり“呼吸が深くなれば緩和する”と言われたのがきっかけでヨガを始めました。実際、発作もほとんどなくなり日常生活がとても楽になりました。

☆呼吸が変われば、体も変わる☆

実際に感じたこの感覚をヨガを通じて、シェア出来たらとてもお幸せです。

一緒にヨガを楽しみましょう！！



スケジュール

年末年始・夏季休暇などはお休みになります。
詳細は年間カレンダーをご覧ください。

毎週 月曜日

10:00-11:00

第1・3金曜日

10:00-11:00

- ・ヨガマット、水分補給用のドリンクをご持参ください。
- ・受講の際は、動きやすい服装をご準備ください。



料金システム

入会金	2,200円 (税込)
月会費 (月2回)	2,750円 (税込)
月会費 (月4回)	4,620円 (税込)
月会費 (月6回)	6,050円 (税込)
ビジター料金 (1レッスン)	2,200円 (税込)

※月2回コース・・・①月曜日 2回 ②金曜日 2回

※月4回コース・・・①月曜日 4回 ②月曜日2回+金曜日2回

※月6回コース・・・ 月曜日 4回+金曜日 2回





受講について

入会時に必要なもの

- 入会金
- 月謝2ヶ月分（3ヶ月目以降は、お客様の預金口座から自動で引き落としになります。）
- 入会申込書
- 口座振替依頼書（口座振替依頼書はクリエイティブベース受付でお渡しします。）

口座振替用紙について

- 入会月当月の5日までにご提出いただけた場合、3ヶ月目以降の月謝から、指定口座より引落にてお支払いとなります。
尚、当月5日以降のご提出の場合には、3ヶ月目の月謝も現金でのお支払い（前月26日まで）となります。

引き落としについて

- 毎月26日 ※26日が金融機関休業日の場合、翌営業日
※引落手数料はお客様負担となります。

振替制度について

- スクール制となっており、基本的には指定した曜日、時間にて受講していただきます。
欠席する場合はご連絡ください。
- 月6回コースの方のみ振替はございません。
それ以外のコースの方は月曜4回、金曜2回のレッスン開講日内での振替が可能です。

連絡アプリについて

- 入会后、初回レッスン受講時に登録用紙をお渡ししますので、『れんらくアプリ』をダウンロードしてください。
- 欠席連絡・振替予約は『れんらくアプリ』にてご連絡ください。
- 臨時休講や緊急連絡などの情報が『れんらくアプリ』内お知らせでメール配信されます。
- 営業時間外でも24時間受付できますので、ぜひ積極的にご活用ください。





受講について

休会・コース変更・退会について

- 休会・退会・コース変更の手続きは施設で書面での受付となります。（電話・WEBでは受付ておりません。）

- 休会・・・前月の10日まで※10日が休館日の場合、前営業日
（例）5月1日から休会希望の場合、4月10日までにお届け出ください。

- コース変更・・・前月の10日まで※10日が休館日の場合、前営業日
（例）5月1日からコース変更希望の場合、4月10日までにお届け出ください。

※金額変更の関わらないコース変更（受講曜日の変更）は随時受付可能となります。

- 退会・・・当月の10日まで※10日が休館日の場合、前営業日
（例）4月末日までに退会希望の場合、4月10日までにお届け出ください。

※当施設が休会届、退会届を受領しない限り月会費支払い義務は発生致します。

休会最終月の10日までに休会期間の延長を希望する場合は、再度休会届を提出することにより延長が可能です。

駐車場・駐輪場について

- 東側駐車場は軽自動車専用となっております。また、自販機横は駐輪場となりますので、自動車の駐車はご遠慮ください。

