

2026 春のトライアル会員募集 (ヨガ・ピラ)

春から心身共に健やかで美しく♪♪

この度、“豊成健康倶楽部”春のトライアル会員を募集致します。
 下記のクラスに3回、どのクラスでも体験ができるチャンスです♪
 ご興味がある方、気になっている方は是非ご参加下さい♪

豊成健康倶楽部

ヨガクラス
 身体に優しく
 リラックスしたいあなたへ

ピラティスクラス
 筋力アップ
 身体を引き締めたいあなたへ

姿勢改善クラス
 肩こり・腰痛の改善
 元気になりたいあなたへ

クラス名	曜日・時間	レベル	クラスポリシー
やさしいヨガ	月曜日・10:30~	初心者~	ゆっくりとした動きと呼吸で身体の巡りを良くします。心身のバランスを整え、日常を快適に過ごせる身体作りをしていきます。
やさしい骨盤調整	火曜日・10:45~ 火曜日・13:30~	初心者~	日常生活で偏った姿勢や歪みを、骨盤中心に自分で整える(自力整体)クラスです。話題の筋膜ストレッチも取り入れ、動きやすい身体づくりを!
ゆったりナイトヨガ	木曜日・19:15~	初心者~	アロマの香りに包まれながら、ゆったりとリラックスした状態でヨガの効果さをさらに高めていきます。仕事疲れが溜まっている方にもおすすめです。
はじめてのピラティス	月曜日・13:30~	初心者	身体の内側の筋肉(インナーマッスル)を鍛え、きれいな姿勢を保つようにしていき、代謝を上げ免疫力の向上、疲れにくい身体づくりをします。
やさしいヨガ	土曜日・10:30~	初心者	初心者の方から経験者まで参加できます♪♪ 自身の身体をしなやかにそして力強く使う方法を学んでいきます。

【体験期間】

2026/4/2 (木) ~ 2026/6/23 (火)
 トライアル (3回) 《有効期間: 申込~3週間》

金額: ¥2,640 (税込)

【参加対象: 新規の方に限ります】

※現教室(ヨガピラ関係)にご参加の方は、
 他のクラスに参加する事が出来ます。

※体験日程等は別紙を参照して下さい。

【備考】

- 心臓病・伝染病・その他健康を害している人等は参加できません。
- 健康については自己管理し、決して無理はしないで下さい。なお、開講中の事故については応急処置を行います。それ以上の責任は負いません。

豊成温水プール TEL: 086-226-4523

3月28日(土) ~
 受付開始!

★申込方法★

- 直接2Fプールの事務所へお申し込みください。
- 電話での申込みは受付できません。

◆ 各クラス内容 ◆

※各クラスとも運動しやすい服装・飲料水・タオル等を持参して下さい。

ゆったりナイトヨガ

アロマの香りに包まれながら
ヨガを行うことで体質改善+リラックス♪
平日の疲れを癒やしてみませんか？



木曜日 時間：19:15~

講師：Junko Osafune

定員：13名



やさしいヨガ

ゆっくりとした動きと呼吸で身体の巡りを良くします。
心身のバランスを整え、日常を快適に過ごせる身体作りをしていきます。

月曜日 時間：10:30~

土曜日 時間：10:30~

講師：Hiroko Tokura

定員：13名



やさしい 骨盤調整

日常生活で偏った姿勢や歪みを、骨盤中心に自分で整える（自力整体）
クラスです。話題の筋膜ストレッチも取り入れ、動きやすい身体づくりを♪

火曜日 時間：10:45~
13:30~

講師：Junko Kaneko

定員：13名



はじめての ピラティス（月）

身体の内側の筋肉（インナーマッスル）を鍛え、きれいな姿勢を保つよう
にしていき、代謝を上げ免疫力の向上、疲れにくい身体づくりをしていきます。

月曜日 時間：13:30~

講師：Misa Hishikawa

定員：13名



	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回	11回	12回	予備日
月	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	5/25	6/1	6/8	6/15	6/22		6/29
火	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23		6/30
木	4/2	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/11	6/18		6/25
金	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	5/29	6/5	6/12	6/19	6/26
土	4/4	4/11	4/18	4/25	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20		6/27

※不測の事態対策として左記の日程
に予備日を設けさせていただきます。
日程通り教室を実施できた場合、
予備日に教室は行いません。
ご注意ください。

【お願い】

- 体験日の参加人数によっては別の日に参加をお願いする場合がございます。
- 希望体験日の前日までに予約をして下さい。（電話予約可）
- 体験をキャンセルする場合は連絡をお願い致します。