

## 【新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う対応について】

★ 飛沫感染防止のため、マスクの着用にご協力ください。(外で着用したマスクは、アリーナへ持ち込まないでください)

★ 更衣室内での3密回避のため、更衣室内において人数制限(35名)を設けております。

更衣室の滞在時間が短くなるよう、来館の際は極力 衣服の下に、水着を着用のうえでの来館にご協力ください。

★ こまめな手指の消毒と、使用後の備品(ヨガマット等)消毒にご協力をお願いします。

★ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、過去2週間以内において以下の事項に該当する場合は、自主的に受講をお控えください。

・平熱を超える発熱、咳(せき)、のどの痛みなど風邪の症状がある。 ・新型コロナウイルス感染症陽性と判断された方との濃厚接触がある。

・だるさ(倦怠感(けんたいかん))、息苦しさ(呼吸困難)、嗅覚や味覚の異常がある。 ・体が重く感じる、疲れやすい

・政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域への渡航または当該在住者との濃厚接触がある場合。

・同居家族や身近な知人に感染が疑われている場合。

★ 感染拡大防止対策として、これまで以上に換気や消毒を行う必要があるため、教室終了時間より早めに運動を終了させていただきます。

また、定期的な換気のため窓を開放しますので、室温が低い場合がございます。

★ 新型コロナウイルス感染症対策における受講者皆さんに遵守いただきたい内容(受講者の皆様へ)を、窓口での配布および

協会ホームページに掲載しております。内容をご確認のうえ、お申し込みください。

【申込にあたって】

■記載されている金額は全て税込金額となっております。

■65歳以上の方は割引となりますので、年齢を確認できるものをお持ちのうえ、受付にてご掲示ください。

■障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、割引となりますのでご申告ください。

■滑り止め用の複数申込はお受けできませんので、受講意思のある教室のみお申し込みください。

■幼児・少年少女教室を継続受講される方は、記録表の「次回レベル」をご確認のうえ、お申し込みください。

■お申込の際は、教室名、教室内容及び注意事項を必ずご確認ください。

対象泳力と受講者の泳力が著しく差がある場合には、教室変更や受講をご遠慮いただく場合がございます。

■原則、定員の半数以上のお申込がない場合は中止となりますので、申込状況を確認したうえでお申し込みください。

■受講の権利を他人(家族含む)に譲渡することはできません。

■記載されている教室時間は、体操や用具の後片付けを含む時間表記となっております。

【受講にあたって】

■ご自分の健康状態を考慮し、各自の責任においてご参加ください。また、必要に応じて医師の診察を受けることをお勧めします。

(受講前及び、受講中において体調が優れない方は、受講をお控えいただく場合がございます。)

■教室のカリキュラムは身体機能の回復等のリハビリを目的としたものではございません。

■感染症(とびひ、水ぼうそう等)の方は教室の受講をご遠慮ください。また、「新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う対応について」を別途ご確認ください。) )

■指導員や職員の指示に従わず教室の進行に支障をきたした場合は、記録表や大声などで他受講者の受講を妨げたり、指導員や受講者への誹謗・中傷等の迷惑行為が見受けられたりした場合、その後の受講をお断りいたします。

■物品販売や宗教・政治的活動およびマルチ商法等の勧誘は固く禁止します。

■自然災害や交通機関のトラブル、感染症の拡大予防などにより、急遽日程の変更または中止となる場合があります。

記載いただいている連絡先、またはWEB申込時におけるメールアドレスにてご連絡いたします。

(電話番号及び、メールアドレスが変更となった方は、更新手続きをお願いいたします。)

■担当指導員が病気、ケガ等の諸事情により、代行の指導員が指導にあたる場合がございます。

■教室受講者を対象とした傷害見舞給付制度を設けております。教室申込の際には、当給付制度を確認のうえお申込ください。

また、教室受講中にケガをされた場合は、速やかに指導員または、職員までお申出ください。

■教室を辞める申し出があった場合は、主催者の都合による中止を除き、1教室につき500円(開講前含む)を差し引いた残回数分の受講料を申請により返金いたします。

■指導員や他受講者の連絡先のお問い合わせには、個人情報保護法に基づきお答えできません。

■ホームページ及び、募集要項掲載等の周知PRや記録のため、職員が写真撮影を行うことがありますので、予めご了承ください。

【施設利用料について】

■中学生以下の方は利用料不要です。(中学生は生徒手帳の確認が必要です。)

■高校生以上の方は受講料の他、毎回施設利用料(一般580円、高齢者140円、高校生280円)と ロッカー使用料(50円)が別途かかります。

(2Fフィットネス教室の方は利用料不要)

■65歳以上の方は年齢を証明できるもの、高校生、中学生の方は生徒手帳の掲示が必要です。

■障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方と引率者は、手帳の掲示により施設利用料が免除になります。

■19歳未満の勤労青少年は身分証掲示により、高校生料金になります。

■お子様の送迎や着替えの補助等ていらした保護者の方が泳泳する場合、事前に施設利用料を受付でお支払いください。

【個人情報の取り扱い】

お申込の際に取得する個人情報は、当協会が定める「プライバシーポリシー」に照らし、当施設が開催する事業に関して主に以下の目的に使用し適切に管理いたします。

①施設利用や各種サービスに関する登録及び申請等の手続き。

②イベントや教室、その他事業へのお申込みやお支払い等の諸連絡。

③アンケートや各種施設の利用に係る統計及び分析。

④事故等の報告及び障害見舞金給付制度の申請に係る治療内容の確認。

また、取得した個人情報の訂正や削除を求められた場合、所定の手続きにより、速やかに対応を行います。

※受講開始前までに当協会のホームページ(<http://www.sapporo-sport.jp/privacypolicy>)または施設内に掲示する「プライバシーポリシー」に同意署名をいただきます。

# 重要

# 令和2年度 白石温水プール 1月開講教室〈第3期〉 成人水泳・アクアビクス・フィットネス教室 募集要項

教室をお申込みの前に、対象泳力表・注意事項及び、  
【新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う対応について】を必ずご確認ください。  
また、新型コロナウイルス対策による3密を防ぐため、定員を削減しております。

|                              |  |   |  |
|------------------------------|--|---|--|
| 申込期間                         | 11月23日(月)～12月6日(日)                           |   |  |
| 申込方法                         | ① 直接窓口<br>(10:00～20:00)                      | 当施設にある受講申請書に必要な事項をご記入のうえ、受付窓口に提出してください。   |  |
|                              | ② 電話<br>011-846-0004<br>(10:00～20:00)        | 受講者カードをお持ちの方はお手元にご用意のうえ、お申し込みください。<br>※混雑時は繋がりにくい場合があります、時間を置いてお掛け直してください。  |  |
|                              | ③ WEB<br>〔 初日 9:00<br>～<br>最終日 23:59 〕       | パソコン、スマートフォン、タブレット等から24時間お申込みできます。<br>詳しくは別紙のWEB申込みについての用紙をご確認ください。<br>下記QRコードよりお申込みいただけます。   |  |
| 抽選<br>コンピュータによる<br>自動抽選(非公開) | 12月8日(火)                                     | <p>■窓口・電話申込の方<br/>中止教室・補欠となった方に、抽選後から12月9日(水)までにお電話でご連絡いたします。<br/>※当選された方には、ご連絡がいきません。</p> <p>■WEB申込みの方<br/>抽選結果メールをご確認ください。<br/>12月9日(水)17時を過ぎても、抽選結果メールが届かない場合は、施設までご連絡ください。</p>                                      |  |
| 2次申込<br>〔 電話のみ<br>先着順 〕      | 12月10日(木)<br>10:00～                          | <p><b>対象者：抽選結果が補欠の方、中止教室にお申込みされた方のみ。</b></p> <p>2次申込み可能な教室は、12月9日(水)17時より当施設ホームページにて公開いたしますので、ご確認ください。<br/>各教室は定員になり次第締め切りとさせていただきます。<br/>また、当選した方の教室変更は12月14日(月)から受付いたします。<br/>※2次申込をされる場合、補欠が取り消しとなりますので、ご了承ください。</p> |  |
| 納入期間                         | 12月14日(月)<br>～<br>12月25日(金)<br>(10:00～20:00) | <p><b>納入期間中に窓口にて、現金でお支払いください。(納入時、教室番号を確認いたします)</b></p> <p>教室開講後は未納・欠席の場合でも受講料が発生しますので、キャンセルされる場合は必ず、事前に施設までご連絡ください。<br/><b>また、12月18日(金)以降は、施設整備休館中のため16時までの受付となります。</b></p>  |  |
| 追加申込<br>〔 電話のみ<br>先着順 〕      | 12月14日(月)<br>(10:00～)                        | <p>定員に空きのある教室については、左記の日時よりお受けいたします。<br/>なお、代理申込みはできませんので、あらかじめご了承願います。各教室は定員になり次第締切らせていただきます。<br/>受講が決定された方は納入期間中に受講料をお支払いください。</p> <p><b>当選した方で教室変更をご希望の場合は、こちらの追加申込で受付いたします。</b></p>                                  |  |

## WEB申込対応！ 下記QRコードからお申込みできます！

|   |               |   |   |
|---|---------------|---|---|
| 1 | スマホで申込可能      | お持ちのスマートフォン・パソコン・タブレットなどからお申込みいただけます。                         | 申込用<br>QRコード  |
| 2 | 24時間受付        | 申込期間中は24時間受付可能です。<br>※申込受付初日9時から、申込最終受付日23時59分59秒までとなります。     |  |
| 3 | 抽選結果をメールでお知らせ | 当選・補欠など、抽選結果をメールでご連絡いたします。<br>WEB申込をご利用のすべてのお客様に結果をお知らせいたします。 |   |

## 白石温水プール

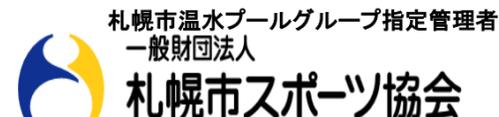
住所) 白石区平和通1丁目南2-5

TEL 846-0004 FAX 846-2831

HP: <http://www.sapporo-sport.jp/shiroishi-p>



続けよう、北海道スタイル  
さあ！サッポロスマイル



| ▼ 成人水泳教室:16歳以上の方 受講期間:1/5~3/27                           |      |    |               |    |         |         |        |     |
|--|------|----|---------------|----|---------|---------|--------|-----|
| ※障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、右記の減額受講料となりますのでお申し出ください。 |      |    |               |    |         |         |        |     |
| 教室名  | 教室No | 曜日 | 時間            | 回数 | 受講料(税込) |         |        | 定員  |
|  |      |    |               |    | 一般      | 65歳以上の方 | ※減額    |     |
| 成人初心者・初級   | 1    | 月  | 19:00 ~ 20:30 | 8  | 6,120円  | 5,500円  | 4,890円 | 各8名 |
|  | 13   | 土  | 13:30 ~ 15:00 | 11 | 8,410円  | 7,570円  | 6,730円 |     |
| 成人4(中級)  | 4    | 火  | 19:00 ~ 20:30 | 11 | 8,410円  | 7,570円  | 6,730円 |     |
|  | 5    | 水  | 10:00 ~ 12:00 | 11 | 10,530円 | 9,470円  | 8,420円 |     |
|  | 3    | 木  | 12:00 ~ 13:30 | 11 | 8,410円  | 7,570円  | 6,730円 |     |
| 成人5(上級)  | 6    | 火  | 11:00 ~ 13:00 | 11 | 10,530円 | 9,470円  | 8,420円 |     |
|  | 7    | 火  | 19:00 ~ 20:30 | 11 | 8,410円  | 7,570円  | 6,730円 |     |
|  | 8    | 水  | 10:00 ~ 12:00 | 11 | 10,530円 | 9,470円  | 8,420円 |     |
|  | 9    | 金  | 10:00 ~ 12:00 | 11 | 10,530円 | 9,470円  | 8,420円 |     |
| 成人6(最上級)   | 10   | 水  | 19:00 ~ 20:30 | 11 | 8,410円  | 7,570円  | 6,730円 |     |
|  | 11   | 金  | 10:00 ~ 12:00 | 11 | 10,530円 | 9,470円  | 8,420円 |     |
| 4泳法マスターズ   | 12   | 月  | 12:00 ~ 14:00 | 8  | 7,660円  | 6,890円  | 6,120円 |     |

| ▼ ゆったり水泳教室:16歳以上の方 受講期間:1/6~3/25 受講生の泳力・体力・年齢に応じて練習距離やペースを調整し、ゆっくり進めます。 |      |    |               |    |         |         |        |     |
|---|------|----|---------------|----|---------|---------|--------|-----|
| ※障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、右記の減額受講料となりますのでお申し出ください。                |      |    |               |    |         |         |        |     |
| 教室名   | 教室No | 曜日 | 時間            | 回数 | 受講料(税込) |         |        | 定員  |
|   |      |    |               |    | 一般      | 65歳以上の方 | ※減額    |     |
| ゆったり初心者・初級  | 101  | 木  | 10:00 ~ 11:30 | 11 | 8,410円  | 7,570円  | 6,730円 | 各8名 |
| ゆったり4(中級)   | 102  | 木  | 11:30 ~ 13:00 |    |         |         |        |     |
| ゆったり5(上級)   | 103  | 水  | 13:30 ~ 15:00 |    |         |         |        |     |

| ▼ 泳法別 短期水泳教室:16歳以上の方 受講期間:1/5~3/19 約2か月周期で募集するので継続受講も可能です！ |      |    |               |    |         |         |        |     |
|--|------|----|---------------|----|---------|---------|--------|-----|
| ※障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、右記の減額受講料となりますのでお申し出ください。   |      |    |               |    |         |         |        |     |
| 教室名  | 教室No | 曜日 | 時間            | 回数 | 受講料(税込) |         |        | 定員  |
|  |      |    |               |    | 一般      | 65歳以上の方 | ※減額    |     |
| クロールレベルアップ   | 203  | 木  | 11:00 ~ 12:00 | 11 | 6,290円  | 5,660円  | 5,030円 | 各8名 |
| 平泳ぎはじめて  | 204  | 水  | 12:00 ~ 13:00 |    |         |         |        |     |
| 平泳ぎレベルアップ  | 205  | 金  | 12:00 ~ 13:00 |    |         |         |        |     |
| バタフライはじめて  | 206  | 火  | 11:00 ~ 12:00 |    |         |         |        |     |
|  | 208  | 水  | 12:00 ~ 13:00 |    |         |         |        |     |
| バタフライレベルアップ  | 207  | 火  | 12:00 ~ 13:00 |    |         |         |        |     |
|  | 209  | 金  | 19:00 ~ 20:00 |    |         |         |        |     |
| 背泳ぎフォーム矯正  | 210  | 金  | 12:00 ~ 13:00 |    |         |         |        |     |

| ▼ アクアビクス教室:16歳以上の方 受講期間:1/5~3/27 水中で行うフィットネス教室です。        |      |    |               |    |         |         |        |      |
|--|------|----|---------------|----|---------|---------|--------|------|
| ※障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、右記の減額受講料となりますのでお申し出ください。 |      |    |               |    |         |         |        |      |
| 教室名  | 教室No | 曜日 | 時間            | 回数 | 受講料(税込) |         |        | 定員   |
|  |      |    |               |    | 一般      | 65歳以上の方 | ※減額    |      |
| 予防改善アクアウォーク  | 501  | 月  | 12:00 ~ 13:00 | 8  | 5,020円  | 4,510円  | 4,010円 | 各16名 |
| バラエティアクア   | 502  | 火  | 10:00 ~ 11:00 | 11 | 6,900円  | 6,210円  | 5,520円 |      |
| アクアフィンダイエット  | 503  | 火  | 15:00 ~ 16:00 | 11 | 6,900円  | 6,210円  | 5,520円 |      |
| 脂肪燃焼アクア  | 504  | 木  | 19:30 ~ 20:30 | 11 | 6,900円  | 6,210円  | 5,520円 |      |
| いろいろアクア  | 505  | 金  | 13:00 ~ 14:00 | 11 | 6,900円  | 6,210円  | 5,520円 |      |
| 水中エクササイズ   | 506  | 金  | 14:00 ~ 15:00 | 11 | 6,900円  | 6,210円  | 5,520円 |      |
| 水中ストレッチ  | 507  | 土  | 11:00 ~ 12:00 | 11 | 6,900円  | 6,210円  | 5,520円 |      |

| ▼ フィットネス教室:16歳以上の方 受講期間:1/5~3/20 施設利用料は不要です(室内で行うので入水しません) |      |    |               |    |         |         |        |      |
|--|------|----|---------------|----|---------|---------|--------|------|
| ※障がい者手帳、療育手帳、障害児通所支援受給者証をお持ちの方は、右記の減額受講料となりますのでお申し出ください。   |      |    |               |    |         |         |        |      |
| 教室名  | 教室No | 曜日 | 時間            | 回数 | 受講料(税込) |         |        | 定員   |
|  |      |    |               |    | 一般      | 65歳以上の方 | ※減額    |      |
| やさしいピラティス  | 601  | 月  | 10:45 ~ 11:45 | 8  | 8,490円  | 7,720円  | 6,950円 | 各10名 |
| バランスコーディネーション  | 602  | 月  | 13:30 ~ 14:30 | 8  | 8,490円  | 7,720円  | 6,950円 |      |
| リラク্সナイトヨガ   | 603  | 月  | 19:00 ~ 20:00 | 8  | 8,490円  | 7,720円  | 6,950円 |      |
| シェイプアップヨガ  | 604  | 火  | 13:00 ~ 14:00 | 11 | 11,670円 | 10,610円 | 9,560円 |      |
| セルフ足もみマッサージ  | 605  | 水  | 10:00 ~ 11:00 | 11 | 11,650円 | 10,590円 | 9,540円 |      |
| ピラティス  | 606  | 木  | 11:00 ~ 12:00 | 11 | 11,670円 | 10,610円 | 9,560円 |      |
| 美スタイルヨガ  | 609  | 木  | 13:00 ~ 14:00 | 11 | 11,670円 | 10,610円 | 9,560円 |      |
| ママのためのヨガ(女性限定)   | 607  | 金  | 11:30 ~ 12:30 | 11 | 11,650円 | 10,590円 | 9,540円 |      |
| ストレッチ&ヨガ   | 608  | 金  | 19:00 ~ 20:00 | 11 | 11,650円 | 10,590円 | 9,540円 |      |

| 成人・ゆったり水泳教室の対象泳力 |   |
|------------------|---|
| 教室名              | 対象泳力  |
| 成人初心者・初級         | 初めて泳ぐ方、泳げない方。水泳にブランクがある方。面かぶりクロール6m、背面キック5m~7m進める方。 |
| レベル4(中級)         | クロール・背泳ぎ各25m泳げる方。                                   |
| レベル5(上級)         | クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方。                            |
| レベル6(最上級)        | クロール・背泳ぎ各100m、平泳ぎ50m、バタフライ25m泳げる方。                  |
| 4泳法マスターズ         | クロール・背泳ぎ・平泳ぎ各100m、バタフライ50m泳げる方。泳力の向上を目指したカリキュラムです。  |

| 泳法別 短期水泳教室の対象泳力 |   |
|-----------------|---|
| 教室名             | 対象泳力  |
| クロールレベルアップ      | クロール25m泳げる方。フォームの矯正、タッチターンの練習等で50m以上泳げるようになるのが目標です。                               |
| 平泳ぎはじめて         | クロール・背泳ぎ各25m泳げる方。   |
| 平泳ぎレベルアップ       | クロール・背泳ぎ各25m、平泳ぎ12.5m泳げる方。  |
| バタフライはじめて       | クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m泳げる方。バタフライをこれから習う方や、習いたての方が対象。バタフライ基礎段階の教室です。                  |
| バタフライレベルアップ     | クロール・背泳ぎ各50m、平泳ぎ25m、バタフライ25m程度泳げる方。フォームの矯正等を目的とした、バタフライの形成段階の教室です。                |
| 背泳ぎフォーム矯正       | クロール・背泳ぎ各25m泳げる方。フォームの矯正をメインとして、タッチターンの練習も取り入れます。安定したフォームで背泳ぎ50m以上泳げるようになるのが目標です。 |

| アクアビクス教室の担当指導員・内容 |        |       |   |
|-------------------|--------|-------|---|
| 教室名               | 指導員    | 運動強度  | 内容  |
| 予防改善アクアウォーク       | 斉藤 千鶴子 | ★★☆☆☆ | 生活習慣病の予防と改善を目標に、内臓脂肪・皮下脂肪を燃焼する動きを多く取り入れた運動を音楽に合わせて楽しく行います。普段運動されていない方にもオススメです。          |
| バラエティアクア          | 矢部 久美子 | ★★☆☆☆ | ウォーキング・アクアビクス・エクササイズなど、様々な種類の水中運動を毎週楽しめします。   |
| アクアフィンダイエット       | 小島 留美子 | ★★★★☆ | 手足を大きく動かすハードな内容なので、体力のある方にオススメです。カエルの手のような水かきがある"グローブ"と、足につける"フィン"で水抵抗を大きくします。          |
| 脂肪燃焼アクア           | 鈴木 久美子 | ★★★★☆ | 体脂肪の減少や、コレステロールの低下を目標とした教室です。夜間の教室なので仕事帰りの方でも間に合います。肉体改造をめざしましょう。                       |
| いろいろアクア           | 小島 留美子 | ★★★★★ | アクア教室の中で一番ハードな教室です。足につける"ハイドロブーツ"や手で持つ"ベル"などを使って大筋群(お尻や太もも、背中などの大きい筋肉)を鍛えます。            |
| 水中エクササイズ          | 小島 留美子 | ★★★☆☆ | 水中でのステップやもも上げ、パンチなどの動作を取り入れたエクササイズで体力UP！水中では関節の可動域も広がるので、ストレッチ効果もあります。                  |
| 水中ストレッチ           | 小島 留美子 | ★★☆☆☆ | リラクセスできる曲に合わせてながら、基本の呼吸や体全体のストレッチを行っていきます。運動強度が低く、他のアクア教室の基礎にもなる教室なので、アクア初心者の方にもオススメです。 |

| フィットネス教室(16歳以上)の担当指導員・内容 |         |  |
|--------------------------|---------|--|
| 教室名                      | 指導員     | 運動強度   |
| やさしいピラティス                | 定居 昭希   | ピラティスを始めてみたい方にオススメ！運動強度を弱めに設定しゆっくり進めていきます。身体の深い部分の筋肉を鍛えます。   |
| バランスコーディネーション            | 斉藤 千鶴子  | 20種類以上ある種目から、テーマに合わせてバランス良く全身を動かしていきます。事前・事後チェックをしながら進めるので、どなたでも無理なく行えます。ストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。 |
| リラクックスナイトヨガ              | 斉藤 千鶴子  | 身体が固くても大丈夫！働き疲れた身体をリラクックスさせましょう。体幹を鍛え柔軟性の向上に効果的です。   |
| シェイプアップヨガ                | 福原 香子   | 脂肪燃焼効果のあるポーズを多く取り入れ、代謝を上げ血流を良くして、冷えにくい、むくみにくい身体作りを目指しす！体の様々なパーツの引き締め、産後の体の引き締めにも効果的！ヨガの効果ですっきりボディライン！        |
| セルフ足もみマッサージ              | 川辺 きよみ  | 足は第二の心臓と呼ばれています。身体の臓器や器官に対応する「反射区」を刺激して、自分自身が持っている自然治癒力や免疫力を高める健康法です。お家でできるマッサージも習得できます。                     |
| ピラティス                    | 定居 昭希   | ゆっくりした動きで身体の深い部分の筋肉を鍛えます。日常生活で崩れやすい筋力や柔軟性のバランスを整えます。   |
| 美スタイルヨガ                  | もえ moet | 自分自身の身体と向き合い、自分が楽な姿勢ではなく身体が楽になる姿勢を身につけます。必要に応じてフロップス(道具)を用いながら美しい姿勢をキープする筋力を養います。                            |
| ママのためのヨガ                 | 菊地 玲佳   | 産後、加齢に伴う体調変化に合わせたヨガのポーズでリフレッシュしていきます。女性ならではのデリケートな身体の強化、柔軟性の向上に効果的です。  |
| ストレッチ&ヨガ                 | 福原 香子   | ストレッチと呼吸を合わせて行い、心と体をリラクックスさせ「できる」「できない」ではなく自分自身を癒し、整える時間としてお楽しみください。   |