

FIN'S YOGA STUDIO

11.1 thu 高松市楠上町 GRAND OPEN

美しい人生を。

なりたい自分を叶える進歩系ヨガスタジオ。

美しくありたい。健康でありたい。

なりたい自分を叶える力は、きっと自分の中にあるはず。

心地よくカラダを動かし

年齢、疲れ、ストレスから解放されることで

ココロとカラダを自然に整え、

自分の理想のコンディションへと導きます。

Health

健康増進
発汗デトックス
筋力&体力UP

Beauty

ダイエット・引き締め
アンチエイジング
姿勢矯正

Healing

心身の体調改善
ヨガポーズ習得
ストレス発散

こんなお悩みのある方は、
まずは体験しませんか？

先行 新規入会 6大特典キャンペーン

①初年度年会費
(教材費)

通常 1,080円(税込)
0円

②入会金

通常 3,240円(税込)
0円

すぐに使えるヨガグッズが買える!

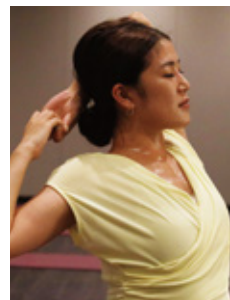
③多肥店ご利用レッスンチケット2枚
④ヨガマット ⑤ドリンクボトル

⑥初月月会費

半額

10/20(土)まで先着200名様限定

※契約期間3ヵ月以上の方に限ります。入会手続きに必要なもの※事務手数料1,080円(税込)、引き落としの口座の通帳とご印鑑、キャッシュカード、初月度半額分のお月謝が必要です。※プレゼントの受け渡しは、初回受講料納入後になります。※商品は実物とは異なる場合がございます。※キャンペーン対象は新規入会者に限ります。



フィンズヨガ多肥店にて、
体験レッスンが受講できます。
※体験レッスン料1,000円(税込)が必要となります。

体験レッスンのご予約はWEBまたはお電話で

www.fins-yoga.co.jp

☎0120-217776



即日入会で体験レッスン料をキャッシュバック!

お客様一人ひとりに寄り添い、やり遂げたいことが実現できるヨガスタジオです。

ヨガで叶えたい自分をヒアリングし、コンディションにあわせて最適なプログラムを組み合わせ、あなたに合ったメニューをご提案します。



あなたの悩みやなりたいたい自分に合わせた進歩系ヨガをお届けします。

●…常温スタジオ
●…ホットヨガ

お客様のやりとげたいこと(実現)		お勧めのプログラム				
身体づくり 筋力体力	筋力アップや柔軟性を上げて、身体の機能を整えたい。	筋力&体幹力アップ	骨盤と肩甲骨の機能向上	姿勢改善ストレッチボール	身体引き締め	1日6ポーズ習得
	今よりも将来のことを考えて足腰を鍛え、最後まで自分の足で歩きたい。	筋力&体幹力アップ	骨盤と肩甲骨の機能向上	健康増進シニア	身体引き締め	1日6ポーズ習得
健康志向 運動したい	運動が苦手な方、激しくなく、汗をかきたい。(デトックス効果)	発汗デトックスコア	血流改善アンチエイジング	美腸ヨガ	1日6ポーズ習得	
	身体を進化させるために筋力&体力を向上させたい。	筋力&体幹力アップ	骨盤と肩甲骨の機能向上	1日6ポーズ習得	身体引き締め	1日6ポーズ習得
若々しく イキイキと 生活したい	若々しくイキイキとした生活を送るため実年齢よりも健康年齢を向上させたい。	血流改善アンチエイジング	筋力&体幹力アップ	椅子ヨガ	血流改善アンチエイジング	美腸ヨガ
	充実した仕事と楽しく生活するために健康でいたい、運動がしたい、続けたい。	筋力&体幹力アップ	血流改善アンチエイジング	リストラティブスローヨガ	身体引き締め	発汗デトックスコア
	激しくなく、運動を楽しみ100歳まで長く生きがいを見つけたい。(健康長寿)	健康増進シニア	椅子ヨガ	骨盤と肩甲骨の機能向上	1日6ポーズ習得	あったか柔軟低温ホット
ダイエット	身体を引き締め体型を良くし、若々しくいたい。健康や美容のために痩せたい。(ダイエット)	筋力&体幹力アップ	血流改善アンチエイジング	身体引き締め	血流改善アンチエイジング	美腸ヨガ
	体型を良くするために、運動をしながら体を引き締めたい。	筋力&体幹力アップ	骨盤と肩甲骨の機能向上	身体引き締め	血流改善アンチエイジング	
リラックス	身体をリラックスさせ、自律神経を整えたい。	リストラティブスローヨガ	椅子ヨガ	姿勢改善ストレッチボール	あったか柔軟低温ホット	
ヨガを習得	ポーズをおぼえてスタジオ以外でもしたい、ヨガのポーズ、技術、知識も学びたい。	1日6ポーズ習得	姿勢改善ストレッチボール	骨盤と肩甲骨の機能向上	1日6ポーズ習得	
子供成長	スポーツを通じて心技体の成長を目指したい。	Jr体幹&柔軟性ヨガ	Jr筋力&体力アップ	Kidsコンディショニング		

プログラム名	期待できる効果など	プログラム名	期待できる効果など
筋力&体幹力アップ	筋力アップすることで、免疫力、基礎代謝向上、認知症予防にもつながります。	発汗デトックスコア	ホットヨガの高温多湿の中で筋肉を使い、発汗することで全身のデトックス効果も期待できます。
姿勢改善ストレッチボール	ストレッチボールを使い、身体の筋膜に刺激を与えて、緩みを実感することができます。	身体引き締めヨガ	パワーヨガを中心に体幹やバランスなどを鍛え、引き締まった美ボディラインを目指します。
骨盤と肩甲骨の機能向上ヨガ	柔軟と筋力を向上させます。肩甲骨と骨盤の可動域が広がることで運動能力が向上します。	血流改善アンチエイジング	血管年齢を下げることで、美肌効果や冷え性、免疫力向上などの効果も期待できます。
椅子ヨガ	椅子に座りながらポーズを行います。負荷が少なく、呼吸法も取りやすいのが特徴です。	美腸ヨガ	美腸ヨガは自律神経を整えて、ストレスを減らすことで便秘解消を目指します。
リストラティブスローヨガ	癒されたい人向けの全身をリラックスするためのヨガ。身体、脳、内臓の緊張も取り除きます。	1日6ポーズ習得ヨガ	1レッスン6ポーズに限定して、インストラクターが正しいポーズの取り方を指導します。
健康増進シニアヨガ	高齢者特有の「身体の硬さ」や「関節の痛み」などの改善を目的に行います。	あったか柔軟低温ホット	常温よりもあたたかい環境の中で、関節や筋肉を緩めることで柔軟性を上げていきます。

※女性専用クラスがありますので、男性の方はお電話にてご確認ください。

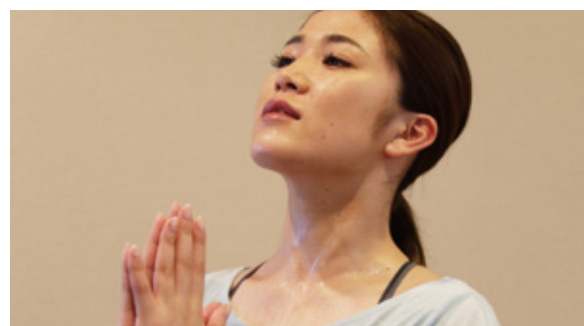
プログラム	内容	料金(税込)
まずは週1回の習慣化に	週1回・月4回プログラム(70分)	1クラス 在籍予定 ¥7,560
お勧め! 目的に応じて	週2回・月8回プログラム(組換え型プラン)	2クラス 在籍予定 ¥12,600
1回あたりお得なプラン	月10回チケット制	在籍なし 都度予約 チケット制 ¥12,600

※ホットヨガは女性限定となります。

キッズ&ジュニアプログラム	内容	料金(税込)
運動不足解消 部活の補助 激しい運動が苦手なお子様へ	フィンズジュニアヨガ60 週1回・月4回	1クラス 在籍予定 ¥6,480
	フィンズジュニアヨガ60 週2回・月8回	2クラス 在籍予定 ¥9,900
30分短時間	フィンズキッズヨガ30 週1回・月4回	1クラス 在籍予定 ¥3,240

※キッズプログラム:4歳(年中)~小学2年生
ジュニアプログラム:小学3年生~中学3年生まで

ホットヨガプログラム



短時間でデトックス

室温38度前後、湿度60%程度の温かい環境で短時間で大量の汗をかくことができます。汗をかきながら、筋肉を緩め、血流改善、基礎代謝を促進しデトックス、ダイエット効果も期待できます。

常温ヨガプログラム



激しくない運動で身体の調子を整えます

呼吸法を組み合わせ、筋力アップや柔軟性を高めます。改善型ヨガプログラムで心身の健康増進とダイエット、アンチエイジングにもおすすめです。

レズミルズプログラム LESMILLS



市場調査と科学に基づく進化系フィットネス

レズミルズは、ニュージーランド発祥のグループフィットネスプログラム。世界105か国以上、約18000のジムで採用。フィンズでは香川初のレズミルズバーチャルプログラムを導入します。

人生にスポーツと健康の喜びを。

GGP

GREAT GOOD PLACE

株式会社 GGP | www.ggp-g.co.jp

お申込み・お問い合わせはこちらまで

フィンズヨガスタジオ 多肥店(事前予約) 受付時間 | 月~土/9:30-21:30 | 日/16:00まで

☎ 0120-217776

☎ 087-813-6185

香川県高松市多肥下町577-1

フジ楠上2Fでも入会受付中!(事前に受付時間をご確認ください。)

体験レッスンのご予約はWEBまたはお電話で
www.fins-yoga.co.jp/kusugami



暮らしに便利なフジ楠上2F、アルファメディカルモール内です。フィンズヨガスタジオ 楠上店 高松市楠上町2-3-15(フジ楠上店2F)

