

☆☆ヨガに慣れてきた方・ポーズに挑戦したい方☆☆

フローヨガ



8月2日(金)
無料体験会実施!



指導員紹介



西口ともこインストラクター

受講者募集中!

受講料 (月額制)

場 所 ■ 高槻市立総合スポーツセンター
小体育室

日 時 ■ 毎週金曜日 10:45~11:45

対 象 ■ 中学生以下を除く

内 容 ■ ヨガのポーズを動きを止めずに流れるように行います。
アクティブにカラダを動かすので脂肪燃烧やストレス発散にも効果的

3回の月：3,300円
4回の月：4,400円
5回の月：5,500円

▶▶いろいろなヨガのポーズに挑戦、ヨガ経験者向けのクラスです

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
定 員：30名

申込方法：ホームページか二次元コードよりお申込み



高槻市立総合スポーツセンター

TEL：072-677-8200

〒569-0823
大阪府高槻市芝生町4-1-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7202>

- 営業時間 9:00~21:00
- 休館日 第2火曜日
- 年末年始 12/28~1/4