

2022年度

# デトックス ヨガ 教室



講師：m i k o

肩甲骨や骨盤の歪みを改善し、代謝をアップさせます。柔軟性や筋持久力を高める効果も期待できます。身体の固い方、ヨガの経験が無い方でもご参加ください。



新しくスタートする教室なので、みなさんでぜひ一緒にスタートしましょう！



1ヶ月単位の教室

対象 16歳以上の女性のかた

日時 毎週火曜日 18:30~19:30  
※詳しい日程は裏面をご覧ください

場所 武道館 会議室

定員 15名

退会 又は お休みを希望されるかたは  
必ず事前にご連絡ください

参加費 2,610円 (3回の場合) } 毎月の初回に  
3,480円 (4回の場合) } 窓口にてお支払い

注) 一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません

申込方法 武道館窓口までお越しください  
尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます  
体験受講後の申込み受付もおこなっております (体験料660円)

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・ヨガマット (あれば)

注意事項 教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を負いかねますので、ご注意ください

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

武道館

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030