

2022年度

パワーヨガ教室(入門A、D)



講師：中山良子先生

パワーヨガでは、呼吸に合わせた動きの流れとともに、自分の心と体の声に耳を傾けながら様々なポーズを楽しみます。
誰かや何かに合わせる必要はなく、ご自身の内側を眺めてみることで、きっと色々な気づきに出会えます。



対 象 18歳以上の女性

日 程 毎週水曜日

時 間 A 9:30~10:30
D 12:00~13:00 ※振替制度はございません。

場 所 第二総合運動場 会議室

定 員 15名

参加費 9,490円（1期13回分の場合）
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
注）途中からご入会の方は、回数払いも可能です。

申込方法 第二総合運動場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

お問合せ 箕面市立第二総合運動場

〒562-0026 箕面市外院1-2-3
TEL：072-729-4558