

# 和泉市立コミュニティ体育館

## いきいき健康ヨガ



### 楽しくヨガを始めてみませんか？

- ・今からヨガを始めてみようと思われる方
- ・ヨガの基本から始めるソフトなヨガ
- ・心と体の健康づくり

**会員登録者・無料体験募集中！**

- ▼無料体験をご希望の方  
体育館受付に電話または来館のうえ、事前にご予約ください。
- ▼持ち物  
ヨガマット（お持ちでない場合は申込時受付まで）  
バスタオル・タオル・飲み物・  
認印（同意書記入のため）  
動きやすい服装（裸足になりやすい服装）
- ▼会員登録制  
会員登録をお願いします。認め印をお持ち下さい
- ▼レッスン参加時は前日までにご予約ください。  
定員がいっぱいの場合にはご参加できない場合がございます。

曜 日	クラス	時 間	対 象	受講料（税込）	定 員	講 師
火曜日	①	9:30-10:30	一般	1レッスン 1,100円  (前日までに参加申込をお願いいたします。)	各8名	尾松コーチ



### 初心者向けの深い呼吸を取り入れたソフトヨガレッスンです



#### 《インストラクタープロフィール》

尾松 佐千子（おまつ さちこ）  
全米ヨガアライアンス認定200  
ヨガベーシックインストラクター  
シニアヨガインストラクター



※お客様から頂戴します個人情報、『ミズノスポーツスクール』で厳重に管理させていただき、『スクール連絡』や『会費のご入金等の連絡』に限定して利用させていただきます。



**和泉市立コミュニティ体育館**  
TEL 0725-57-0100  
〒594-1111 和泉市光明台1-44-8

●受付・申込時間  
9:00~20:00

●休館日 毎月第2水曜日  
年末年始休館日