

鶴見緑地球技場のヨガ教室 YOGA TSURUMI



スクール内容

特有の姿勢や呼吸法、瞑想を組み合わせることで心身の緊張をほぐします。様々な健康促進が期待でき、継続的に行うことで更に効果が高まります。鶴見緑地球技場では、木曜日の夜と金曜日の朝に館内にあるお部屋で開催しております。初めての方も大歓迎です！



新規受講生募集

場 所

鶴見緑地球技場 館内会議室

日 時

木曜日 19:45～21:00 (男性も参加可能)
金曜日 10:00～11:15 (女性限定)

受講料

1,500円 (税込) / 1回券
4,800円 (税込) / 月謝 (月4回)

対 象

対象年齢ございません！初心者大歓迎！

コーチ紹介



Yuko 先生
木曜日クラス
めぐりヨガ

チャクラを意識したアーサナや呼吸法、気の巡り改善のチベット体操等を盛り込み、個人の体調に合わせてゆっくり進めていくクラスです。



Tomoyo 先生
金曜日クラス
ボディメイクヨガ

日常生活では動かさない部分もしっかりと動かして代謝UP！肩こり、骨盤矯正、腰痛予防と改善を中心に身体のラインを整えて、姿勢改善を目指すクラスです。

定員 各クラス15名

持ち物

動きやすい服装、飲み物、汗拭きタオル
※ヨガマットはこちらで準備させていただきます。

お問合せ・ご予約

鶴見緑地球技場 06-6915-4712

※体験料金はなく、1回券の適応です。入会金はございません。



鶴見緑地球技場

TEL : 06-6915-4712

〒538-0035 大阪市鶴見区浜1丁目1-37

●営業時間 9:00～21:00

●休館日 年末年始

●臨時休館 施設点検等での休館あり