

鶴見緑地球技場のヨガ教室

YOGA TSURUMI

新受講生
募集中!



新受講生募集中!

場 所	鶴見緑地球技場内 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	1,300円 (税込) /1回券 4,400円 (税込) /月謝 (月4回)
定 員	各クラス15名

- 内容
特有の姿勢や呼吸法、瞑想を組み合わせ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。
- 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。

講師紹介



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。



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
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7201>

- 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