MIZUNO SPORTS SCHOOL

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、瞑想を組み合わせて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	1,300円 (税込)　/　1回券 4,400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！

定員　各クラス10名(コロナ対策により減員中)

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。

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。

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