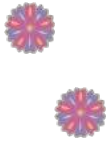


鶴見緑地球技場のヨガ教室 YOGA TSURUMI



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
<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