

初心者大歓迎！基本的な動きでわかりやすい！

ハタヨガ



ココロとカラダの
正しいバランス

指導員紹介



rieインストラクター

レッスン詳細

場 所 ■ 高槻市立総合スポーツセンター
小体育室

日 時 ■ 毎週金曜日 9:15~10:15

対 象 ■ 中学生以下を除く

内 容 ■ ヨガの基本ポーズをとりながら正しい呼吸法を行いうことで
ココロをリラックスさせ、ココロとカラダのバランスを整えます。

受講料（月額制）

3回の月：3,300円
4回の月：4,400円
5回の月：5,500円

基本的な動きで構成されたプログラムのため、
初めての方や体力に自信のない方でも安心してご参加いただけるクラスです

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物
定 員：30名

申込方法：ホームページか二次元コードよりお申込み



高槻市立総合スポーツセンター

TEL：072-677-8200

〒569-0823
大阪府高槻市芝生町4-1-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7202>

- 営業時間 9:00~21:00
- 休館日 第2火曜日
- 年末年始 12/28~1/4