

☆☆初心者大歓迎！身体を整えるヨガ☆☆

整えヨガ



新しい自分との
出会い



指導員紹介



yuka インストラクター

初心者から経験者まで募集中！

月謝制（税込）

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 10:00～11:00

対 象 ■ 16歳以上

内 容 ■ 初めにほぐしを入れてから、バランスよく全体を整えていく内容です。身体のしなやかさ、そして強さを引き出していきます。

3回の月：3,000円
4回の月：4,000円
5回の月：5,000円

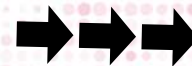
体験料：1,000円／1回

▶▶ 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ご参加いただけるプログラムです

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物

定 員：25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