

姿勢美人ヨガ教室



講師：深田彩果

ヨガを通して自分の体を理解し、正しい使い方を意識して動いていくレッスンです。
美しい姿勢を目指した姿勢改善の他、肩こり・腰痛の改善、心地よく体を動かすので心身のリフレッシュにも効果的です。
ヨガ初心者の方、身体の硬い方も大歓迎です！！



対象 18歳以上のかた

日時 毎週月曜日 12:00~13:00
※詳しい日程は裏面をご覧ください

場所 武道館 第一道場（畳間）

定員 40名

参加費 3ヶ月制の為、期によって回数が異なります。
(1回あたり880円)
※金額は日程をご確認ください。
体験後の途中入会の場合のみ回数割となります。

申込方法 武道館窓口までお越しください
尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます
体験受講後の申込み受付もおこなっております(体験料800円)

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・ヨガマット(あれば)

注意事項 教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を負いかねますので、ご注意ください

3ヶ月単位の教室

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

武道館

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030