

# デトックス ヨガ 教室



講師：m i k o

肩甲骨や骨盤の歪みを改善し、代謝をアップさせます。柔軟性や筋持久力を高める効果も期待できます。身体の固い方、ヨガの経験が無い方でもご参加ください。



新しくスタートする教室なので、みなさんでぜひ一緒にスタートしましょう！



**対象** 16歳以上の女性のかた

**日時** 毎週火曜日 18:30~19:30  
※詳しい日程は裏面をご覧ください

**場所** 武道館 会議室

**定員** 15名

**参加費** 3,150円（3回の場合）  
3,480円（4回の場合）

毎月の初回に  
窓口にてお支払い  
（1回あたり1,050円）

注）期によって料金は異なります。詳細は日程をご確認ください。

**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

1ヶ月単位の教室

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

武道館

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030