

# ～自己整体トレーニング～ 整体ヨガ教室



講師：林 宏一

骨や関節を正しい位置にリセットし、不調の原因となる「悪い姿勢」から「いい姿勢」に近づけていきます。  
ゆっくりゆったり、自分の気持ちいいという感覚にそって動かすのでどなたでもできます。  
気持ちもスッキリします。  
一緒に良い身体を作りましょう!!



対象 16歳以上のかた

日時 毎週水曜日 13:40～14:40  
※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 2,640円（3回の場合）  
3,520円（4回の場合）  
4,400円（5回の場合） } 毎月の初回に  
窓口にてお支払い  
(1回あたり880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

退会 又は お休みを希望されるかたは  
必ず事前にご連絡ください

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