

肩甲骨ストレッチ ヨガB教室



講師：河野紗弓

肩甲骨を動かすことで代謝が上がり、脂肪燃焼しやすくなります。また首周りの筋肉をほぐし、血行を良くすることで冷え性改善にも効果的です。姿勢を良くしたい方、肩こりをお持ちの方にもおススメのクラスです♪



1ヶ月単位の教室

対象 16歳以上の女性のかた

日時 毎週水曜日 19:40~20:40
※詳しい日程は裏面をご覧ください

場所 武道館 会議室

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

定員 15名

参加費 3,480円 (3回の場合) } 毎月の初回に
4,640円 (4回の場合) } 窓口にてお支払い
5,800円 (5回の場合) } (1回あたり1,160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・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

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