

# ポテリセット 骨盤ヨガ教室



講師：河野 紗弓

骨盤を中心に動かすことによってリンパの流れをよくし、むくみや冷えの解消につながります。また、腰や背中筋肉をほぐすことで、姿勢の改善にもつながります。

皆様が健康に毎日を過ごす為  
のお手伝いをさせて頂ければ  
と思います(^U^)♪



3ヶ月単位の教室

対象	16歳以上の女性
日時	毎週木曜日 9:00~10:00 ※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ヶ月制の為、期によって回数が異なります。 (1回あたり1,020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

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