

# シニアヨガ



運動するきっかけとしてヨガをやってみませんか？  
身体が硬く、運動が苦手な方でも安心して参加してください！  
ヨガをすることで心も体もリフレッシュしましょう！

講師：山口 万由美先生

3か月単位の  
教室です！

対象 45歳以上の女性

日程 毎週木曜日 ※毎月第4木曜日は休講

時間 12:30~13:30

場所 第二総合運動場 会議室

定員 15名

参加費 1回あたり1,020円 ※期によって実施回数が異なります。  
※詳しい日程は第二総合運動場事務所までお問合せ下さい。  
注) 一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません。

申込方法 第二総合運動場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)  
体験後の途中入会の場合のみ、回数割対応となります。

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・ヨガマット



お問合せ 箕面市立第二総合運動場

〒562-0026 箕面市外院1-2-3  
TEL: 072-729-4558