

# パワーヨガ教室(入門C)



講師：中山良子先生

パワーヨガでは呼吸に合わせた動きの流れとともに、自分の心と体の声に耳を傾けながら様々なポーズを楽しめます。  
誰かや何かに合わせる必要はなく、ご自身の内側を眺めてみる事できっと色々な気づきに出会えます。

3か月単位の  
教室です!

対象

18歳以上の女性

日程

毎週火曜日

時間

9:30~10:30

場所

第二総合運動場 会議室

定員

15名

参加費

1回あたり880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