

ナイトヨガ教室



女性限定の夜の時間のヨガクラスです。
ヨガは初めてという初心者の方にもおすすめです。
夜の空き時間を利用して運動不足の解消・体のバランスを整えてみませんか？
呼吸・姿勢を見直すことで血行も良くなり体が楽になりますよ(^◇^)

講師：兼城先生

3か月単位の
教室です！

対象 16歳以上 (女性のみ)

日程 毎週水曜日

時間 19:00~20:00

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