

# パワーヨガ教室(入門A、D)



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みます。  
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** 毎週水曜日

**時間** A 9:30~10:30  
D 12:00~13:00 ※振替制度はございません。

**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