

パワーヨガ教室(初級A)



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。

初級クラスでは、よりレベルの高い内容でワンランク上のヨガを学びます。

他施設等でパワーヨガ経験がある方が対象です。

3か月単位の
教室です!

対象 18歳以上の女性 ※パワーヨガ経験者

日程 毎週水曜日

時間 10:45~11:45

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