

2020年度

陰ヨガ教室



講師：AKIKO

陰ヨガは、身体の奥深くにまで働きかけ
身体だけでなく、心も緩ませリラックス
効果が期待できるヨガです。
できるだけ脱力をを目指し、
ポーズの形もシンプルな
ものが多いため、初心者や
高齢の方にもオススメです！



1ヶ月単位の教室

対象 16歳以上の女性のかた

日程 毎週水曜日

時間 18:55～19:55

場所 武道館 会議室

退会 又は お休みを希望されるかたは
必ず事前にご連絡ください

定員 12名

参加費 3,840円（4回の場合）

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 武道館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660円）

持ち物 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物

注意事項 教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を
負いかねますので、ご注意ください

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

武道館

〒562-0005 箕面市新稻3-12-1

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030