

2020年度

ヨガ棒&肩甲骨ストレッチ教室



講師: AKIKO先生

ヨガ棒で全身をリリースしていく
ヨガレッスンです。
首や肩のほぐし、背骨のリリース
をすすめ、ヨガ棒がもっとも得意
とする肩甲骨まわりの動きをよく
していきます。
自然なストレッチよりもヨガ棒を
使うことでディープストレッチの
効果が強くなります。首や肩のこ
りを一発解消！
同時に姿勢も改善していきましょ
う



対 象

16歳以上の方

日 程

毎週水曜日(詳しい日程は裏面に記載)

時 間

13:15~14:15

場 所

スカイアリーナ 会議室

定 員

14名

参加費

3,840円(月4回開催の場合)

教室参加費は毎月初回に
お支払ください。

注) 一度お支払いいただいた教室参加費はお客様都合による欠席等含め、いかなる理由があっても返金致しません。

月に行われる教室の回数によって参加費は変動します。(教室単価960円/回)

申込方法

スカイアリーナ窓口までお越しください

なお、定員になり次第受付は終了とさせていただきます。

教室の体験も行っております。詳しくはスカイアリーナまでお電話ください。(体験料660円)

持ち物

ヨガのできる服装・ヨガマット(あれば)・ヨガ棒(レンタル100円/回)

注意事項

・教室中の事故等につきましては、応急処置のほか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了承ください。

1ヶ月単位の教室

お問合せ

箕面第一総合運動場
スカイアリーナ

〒562-0005 箕面市新稲2-14-45

TEL: 072-724-3440

FAX: 072-724-3360