

2020年度

# ～頑張らないで整える～ からだスッキリ教室



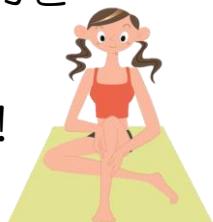
講師：岡ゆかり

ご自身の体のことを知って、体を整える教室です。

体のゆがみを感じていませんか？

正しい位置に整え、疲れにくい・ケガをしにくい体を作りましょう。

すぐに効果を感じることができます!!



対象 18歳以上のかた

1ヶ月単位の教室

日程 毎週月曜日

時間 10:00～11:00

場所 武道館 会議室

定員 15名

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

参加費 3,400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・ヨガマット(あれば)

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