

～1週間の疲れを流す～

# 寝ころびヨガ



講師: AI先生

「**身体をゆるめて”コリ”をほぐす**」  
 「**姿勢を良くする**」  
 「**体幹を強くする**」

3つの効果が期待できる、究極のリラックスヨガ！  
 基本のヨガの動きに円柱形のストレッチポール®を組み合わせることで、一週間の疲れを洗い流すように取り去ります！



1ヶ月単位の教室

対象	16歳以上の方(男性の参加歓迎)
日程	毎週金曜日(詳しい日程は裏面に記載)
時間	Aクラス 18:30～19:30 / Bクラス 19:45～20:45
場所	スカイアリーナ 会議室
定員	各クラス14名
参加費	4,000円(月4回開催の場合) <small>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1,000円/回)</small>
申込方法	スカイアリーナ窓口までお越しください <small>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800円)</small>
持ち物	動きやすい服装・タオル・水分・ヨガマット(あれば) ストレッチポール(レンタル料210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。

ビジター参加可能です！(1回:1,840円)  
 詳しくはスカイアリーナまで！

参加費は毎月初回にお支払いください。

お問合せ	箕面第一総合運動場	〒562-0005 箕面市新稲2-14-45
	スカイアリーナ	TEL: 072-724-3440 FAX: 072-724-3360