

## 2021年度

# パワーヨガ



講師: AI先生

選べるレベル! 3クラス!

**入門:** ヨガを始めてみようという方

**初級:** ヨガは初めてでも運動経験のある方

**中級:** ヨガ経験者で更に上達を求める方

ダイナミックなポーズや  
動きで柔軟性を向上させ  
筋肉バランスを整えます。



対象

18歳以上の方(男性歓迎)

日程

毎週木曜日(詳しい日程は裏面に記載)

時間

入門 9:30~10:30 / 初級 10:45~11:45

中級 12:00~13:00

場所

スカイアリーナ 会議室

ビジター参加可能です!(1回:1530円)  
詳しくはスカイアリーナまで!

定員

入門・初級 20名 / 中級 15名

教室参加費は各期の初回に  
お支払いください。

参加費

7,300円(1期10回開催の場合)

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730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

動きやすい服装・タオル・水分・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。

3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