

2021年度 ヨガ棒& 肩甲骨ストレッチ教室



講師：AKIKO

ヨガ棒で全身をリリースしましょう。
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。
ヨガ棒を使うと効果バツグン!!
首や肩のコリを一発解消★★



1ヶ月単位の教室

対象 16歳以上のかた

日時 毎週水曜日 20:00~21:00
※詳しい日程は裏面をご覧ください

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 2,880円 (3回の場合)
3,840円 (4回の場合)
4,800円 (5回の場合)

毎月の初回に
窓口にてお支払い

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・タオル・飲み物・ヨガマット(あれば)・ヨガ棒(100円/回レンタル)

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

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

武道館

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030