

# リラックスヨガ教室



講師:河野 沙弓先生

ゆっくりとした呼吸とやさしいヨガのポーズで、心と身体をほぐしリラックスさせ、アロマを焚いて緊張をほどき自律神経を整えていきます。

運動が苦手な方やヨガが初めての方、体が硬いと苦手意識のある方でも無理なく安心してご参加ください。

香に包まれた心地よい空間で、ゆっくりと身体をうごかしてみませんか?



対象

16歳以上の女性の方

日程

毎週火曜日(詳しい日程は裏面に記載)

時間

12:15～13:15

場所

スカイアリーナ 会議室

定員

15名

教室参加費は毎月初回に  
お支払いください。

参加費

3,400円(月4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850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

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 箕面市新稻2-14-45  
TEL: 072-724-3440  
FAX: 072-724-3360