

2022年度

# ナイトヨガ教室



講師：清水あかね先生

**女性限定の夜間のヨガクラスです。ヨガは初めてという初心者の方にもオススメです。夜の空き時間を利用して運動不足の解消、体のバランスを整えてみませんか？呼吸・姿勢を見直すことで血行もよくなり体が楽になりますよ（^◇^）**

**対象** 16歳以上 (女性のみ)

**日程** 毎週水曜日

**時間** 19:00～20:00

**場所** 第二総合運動場 会議室

**定員** 15名

**参加費** 9,490円 (1期13回分の場合)

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。

注) 途中からご入会の方は、回数払いも可能です。

**申込方法** 第二総合運動場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

お問い合わせ

箕面市立第二総合運動場

〒562-0026 箕面市外院1-2-3

TEL: 072-729-4558