

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

お問合せ 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