箕面市立総合運動場指定管理者　ミズノグループ主催　箕面市承認事業

2022年度
ボディリセット 骨盤ヨガ教室

講師：河野 紗弓

骨盤を中心に動かすことによってリンパの流れをよくし、むくみや冷えの解消につながります。また、腰や背中の筋肉をほぐすことで、姿勢の改善にもつながります。

皆様が健康に毎日を過ごす為のお手伝いをさせて頂ければと思います(^U^)♪

3ヶ月単位の教室

対　象	16歳以上の女性
日　時	毎週木曜日　9：00～10：00 ※詳しい日程は裏面をご覧ください
場　所	武道館 会議室
定　員	15名
参加費	7,650円（9回の場合） 8,500円（10回の場合） 9,350円（11回の場合） } 期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・汗拭きタオル・飲み物・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
武道館
〒562-0005　箕面市新稲３－１２－１
TEL：721-7979　FAX：724-4030