

2022年度

～肩こり・腰痛・ぽっこりお腹のお悩み解消～

寝ころびヨガ



講師:AI先生

「肩こり」「腰痛」「ぽっこりお腹」
3つのお悩みが解消できる、
究極のヨガ!

簡単なヨガの動きにストレッチポール
を組み合わせた教室です。
ストレッチポールを使用して体幹を鍛
えてコリをほぐします。



対象	16歳以上の方	1ヶ月単位の教室
日程	毎週火曜日(詳しい日程は裏面に記載)	
時間	Cクラス 9:30~10:30	
場所	スカイアリーナ 会議室	
定員	各クラス14名	
参加費	3,320円(月4回開催の場合)	ビジター参加可能です!(1回:1530円) 詳しくはスカイアリーナまで!
	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。	参加費は毎月初回にお支払ください。
	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830円/回)	
申込方法	スカイアリーナ窓口までお越しください	
持ち物	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) 動きやすい服装・タオル・水分・ヨガマット(あれば) ストレッチポール(レンタル料210円)/回	
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。	

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