

2023年度

姿勢美人ヨガ教室



ヨガを通して自分の体を理解し、正しい使い方を意識して動いていくレッスンです。美しい姿勢を目指した姿勢改善の他、肩こり・腰痛の改善、心地よく体を動かすので心身のリフレッシュにも効果的です。ヨガ初心者の方、身体の硬い方も大歓迎です！！



対象 18歳以上のかた

日時 毎週月曜日 12:00~13:00
※詳しい日程は裏面をご覧ください

場所 武道館 第一道場（畳間）

定員 40名

参加費 8,030円（11回の場合）
8,760円（12回の場合）
9,490円（13回の場合）

期の初めに
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

3ヶ月単位の教室

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