

2023年度

健康エアロ&ヨガ教室



講師：岡島めぐみ先生

跳ばない！走らない！回らない！！

簡単なエアロビクスと無理のないヨガを
組み合わせた「体力」と「柔軟性」の
維持向上を目的とした教室です。
運動初心者の方も楽しく参加できます！



対象

60歳以上の女性の方

日程

毎週月曜日(詳しい日程は裏面に記載)

時間

①14:00～15:00 ②15:15～16:15

場所

スカイアリーナ 会議室

定員

20名

参加費

2,200円(月4回開催の場合)

教室参加費は毎月初回に
お支払いください。

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。

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550円/回)

申込方法

スカイアリーナ窓口までお越しください

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)

持ち物

動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・水分

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。

1ヶ月単位の教室

お問合せ

箕面第一総合運動場
スカイアリーナ

〒562-0005 箕面市新稲2-14-45

TEL : 072-724-3440

FAX : 072-724-3360