

2023年度 ボディィリセット 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^)♪



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

3ヶ月単位の教室

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 箕面市新稻3-12-1

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030