

呼吸を大事にして身体も心もリラックス♪

ベーシックヨガ



初回無料体験実施中♪



新規入会者募集中！

場 所 岸和田市総合体育館 多目的室

日 時 土曜日 10:50～11:50

受講料 3,400円/月4回
※事務手数料1,100円（入会時のみ）

対 象 一般 定員20名

講師紹介



菊山先生

- 動きやすい服装、ヨガマット（なければバスタオル）、飲み物、タオルを持参してください。
- 無料体験は行っております。ご希望の際はお電話にてご予約ください。
- どなたでもお気軽に始められます！

お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理いたします。教室中に写真撮影を行う場合がございます。ご了承ください。

日常生活で使えていない
筋肉を意識して使うことにより
体幹を鍛え柔軟性も向上します。



岸和田市総合体育館

【指定管理者】岸和田市公園緑化協会・ミズノグループ

TEL : 072-441-9200
〒596-0044 大阪府岸和田市西之内町45-1

●営業時間 平日・土 9:00～22:00
日・祝 9:00～17:00

●休館日 月1回不定休 年末年始