

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



1回無料体験実施中♪

新規入会者募集中！

講師紹介

- 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 (税込) / 月4回
※事務手数料1,100円 (入会時のみ)
- 対 象** 一般 定員20名



菊山インストラクター

- 🌸 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。
- 🌸 1回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れます！

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