

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！

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 4,400円（税込） / 月4回
※事務手数料1,100円（税込）

対 象 一般 定員20名

講師紹介



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られます！

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