

心と身体をリフレッシュ!!

ヨガスクール



随時受講生募集!!

場 所 ■ 原池公園体育館 小アリーナ

曜 日 ■ 月曜日・水曜日・土曜日
(日程の詳細は裏面へ)



★マタニティの方は、別途ご相談下さい。

無料体験実施中

- [月曜] 少しずつ筋力と柔軟性を高め身体の使い方を見直し、気持ち良く動きましょう。
- [水曜] 筋肉を伸び縮めすることによりリラックスと身体のバランスを整えましょう。
- [土曜] 疲れがちな頭の中身をスッキリさせ、全身の循環を良くしましょう。

時間	曜日	コーチ	対象	定員	受講料(月4回)/税込
10:20~11:50	月曜日	石川コーチ	中学生以上	20名	¥5,500
13:00~14:30	水曜日	小池コーチ	中学生以上	20名	¥5,500
10:30~12:00	土曜日	花村コーチ	中学生以上	20名	¥5,500

※土曜日のみ10月は2回・1月,2月は3回での開催です。

※お申し込みの際にご提供頂く個人情報は厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がありますので、あしからずご了承ください。



堺市原池公園体育館

TEL : 072-278-1004

〒599-8267 堺市中区八田寺町320
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7311>

●営業時間 8:45~21:00

●休館日 毎月第4火曜日
 (祝日の場合は第3火曜日)
 10月第1土曜日・日曜日
 年末年始 (12/29~1/4)