

しあわせヨガ



ヨガでストレスを解消し、心と身体のバランスを整えます。

また、筋肉をゆるやかに動かすことで、むくみ解消、肩こりや腰痛改善
安眠効果が期待できるといわれています。

初めての方、体力に自信のない方でも気軽にはじめることができます。

登録開始日 令和7年3月24日（月）



対象 高校生以上

参加費（1回分）

実施時間 13:30～14:45
持ち物 ヨガマット（バスタオル可）
※体育館シューズは必要ありません
場所 第3体育室

一般	800円
60歳以上の方 (S41.4.1以前に生まれた方)	700円
高校生 (高校生に相当する年齢を含む)	500円

実施日（月曜日）

実施日	4/7	5/12	6/2	7/14	8/4	9/8
	4/14	5/26	6/9	7/28	8/25	9/22
	4/28		6/23			9/29
実施日	10/6	11/10	12/1	1/5	2/2	3/2
	10/27		12/8	1/26	2/9	3/9
			12/22			3/23



申し込みに関しては裏面をご覧ください

◎登録方法

- ・ 教室に参加される場合は事前に登録が必要です。登録用紙に必要事項を記入し、登録してください。（参加当日の登録も受け付けます。）
- ・ 登録は令和7年4月から令和8年3月末まで有効です。
- ・ 受付時間は9：00～21：00です。（休館日を除く）

◎参加当日申込方法

- ・ 体育館事務所横にある券売機でチケットを購入し、右半券に氏名を記入して受付に提出してください。（左半券は領収書になります）
チケット購入は13：10からになります。

◎参加上での注意

- ・ 教室に参加していない乳幼児・児童の同伴、妊娠されている方の参加はご遠慮ください。
- ・ 教室開催中の不慮の事故・疾患を防ぐ為、体調には万全を期することと、健康上の問題で発生した事故に対しては自己の責任において対処してください。
- ・ 教室参加中に事故・傷害が生じた場合、応急処置は行います。傷害保険に加入していますのでみやかに申し出てください。

◎その他

- ・ 「暴風警報発令時」などによる臨時休館で、教室が実施できない場合があります。
- ・ 参加当日お車でお越しの方は、駐車券とチケットの半券を事務所までお持ちください。
駐車料金3時間無料の割引をさせていただきます。
- ・ 教室中の映像・写真・記事・記録等のテレビ・新聞・雑誌・インターネット等への掲載権は主催者に属します。
- ・ 主催者は、個人情報の保護法令を遵守し、参加者の個人情報を取り扱います

初芝体育館

〒599-8116 堺市東区野尻町221-4

Tel 072-285-0006 Fax 072-285-7318

指定管理者：初芝スポーツチャレンジパートナーズ HP <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7312>



スクール一覧