

## 平成29年度 4期制教室

# パワーヨガ入門クラス



**ダイエットにも効果的！**

通常のヨガに比べ、ハードな動きが多く、運動量・脂肪燃焼効果が高いため、ダイエットにも効果的です！



**対象** 18歳以上（女性のみ）

**日程** 毎週水曜）

**時間** ①9：30～10：30  
②12：00～13：00

**場所** 第二総合運動場 会議室

**定員** 15名

**参加費** 8,040円（全12回の場合）  
注）一旦お支払い頂いた参加費は、いかなる理由があってもご返金できません

**申込方法** 第二総合運動場窓口までお越しください  
尚、定員数になり次第、受付は終了とさせていただきます  
体験受講後の申込み受付もおこなっております（体験料540円）

**持ち物** 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・ヨガマット

お問合せ 箕面市立第二総合運動場

〒562-0026 箕面市外院1-2-3  
TEL：072-729-4558

