

2019年度

# パワーヨガ



講師：Ai

選べるレベル！3クラス！

**入門**：ヨガを始めてみようという方

**初級**：ヨガは初めてでも運動経験のある方

**中級**：ヨガ経験者で更に上達を求める方

ダイナミックなポーズや  
動きで柔軟性を向上させ  
筋肉バランスを整えます。



対象 18歳以上の方（男性歓迎）

日程 毎週木曜日

時間 入：9:30～10:30 初：10:45～11:45 中：12:00～13:00

場所 スカイアリーナ 会議室

体験できます！体験料660円  
ビジター受講一回 1,530円

定員 入門・初級：20名 中級：15名

参加費 7,300円（1期あたり10回の場合）※初回払い

6,570円（1期あたり9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 スカイアリーナ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660円）

持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物・ヨガマット（あれば）

注意事項 教室中の事故等につきましては、応急処置の他は主催者側において一切その責任を負いかねますので、ご注意ください

3ヶ月単位の教室

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

スカイアリーナ

〒562-0005 箕面市新稲2-14-45

TEL：724-3440 FAX：724-3360