

平成30年度 新規開講

肩甲骨ヨガ

& ヨガ棒



講師：AKIKO

ヨガ棒を使ったレッスンです。
ヨガ棒で全身リリースしていきます。
首や肩のほぐし、背骨の
リリースをすすめ、ヨガ棒が
もっとも得意とする肩甲骨の
動きをよくしていきます。
肩や首のこりを一発解消
姿勢改善もしていきましょう。



- 対象 16歳以上のかた
- 日程 毎週水曜日（詳しい日程は裏面に記載）
- 時間 13:15~14:15
- 場所 スカイアリーナ 会議室
- 定員 10名

1ヶ月単位の教室

退会を希望されるかたは
必ず事前にご連絡ください

- 参加費 4,450円（5回の場合）
3,560円（4回の場合） } 毎月初回支払い
- 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600円）

持ち物 ヨガのできる服装・ヨガマット（あれば）・ヨガ棒（100円/回レンタル）

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

お問合せ

箕面市立第一総合運動場

〒562-0005 箕面市新稲2-14-45

スカイアリーナ

TEL：724-3440 FAX：724-3360