

2019年度

陰ヨガ



講師：AKIKO

陰ヨガとは、筋肉の緊張により硬くなりがちな腰・背中・骨盤まわりなどの体の中心に働きかけることで、身体だけでなく、心を緩ませリラックス効果が期待できるヨガです。心身ともに緊張をほぐしたい方に特にオススメのヨガです。



1ヶ月単位の教室

対象 16歳以上の女性の方

日程 毎週火曜日（詳しい日程は裏面に記載）

時間 12:15～13:15

場所 スカイアリーナ 会議室

定員 20名

退会を希望される場合は
必ず事前にご連絡ください

参加費 3,760円（4回の場合）

2,820円（3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650円）

持ち物 動きやすい服装・タオル・水分

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