

## 2019年度

# 寝ころびヨガ



講師：AI

「身体をゆるめて”コリ”をほぐす」

「姿勢を良くする」

「体幹を強くする」

3つの効果が期待できる、  
究極のリラックスヨガ！

基本のヨガの動きに円柱形のストレッチ  
用ポールを組み合わせることで、一週間の  
疲れを洗い流すように取り去ります！



1ヶ月単位の教室

対象 16歳以上の方(男性参加歓迎)

日程 毎週金曜日(詳しい日程は裏面に記載)

時間 A18:30~19:30 B19:45~20:45

場所 スカイアリーナ 会議室

定員 14名

参加費 3,240円(4回の場合) } 毎月初回支払い  
2,430円(3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650円)

持ち物 動きやすい服装・タオル・水分  
ヨガマット(あれば)・ストレッチポール(ポールレンタル…100円/回)

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  
スカイアリーナ

〒562-0005 箕面市新稲2-14-45

TEL: 724-3440 FAX: 724-3360