

平成30年度

健康ヨガ教室



講師：近井亮介

今までまったく運動をされる機会がなかったかた。年齢と共に体が硬くなってきたので、そろそろストレッチでもして、体を動かしてみようかな、とお考えのかた。ぜひ、そんなかたにおススメしたいのがこちらの教室です!!
無理をせずゆっくりと行いますので、一緒に体作りをしていきましょう!!



対象	60歳以上のかた
日程	毎週木曜日（毎月第4週はお休み）
時間	10:45~11:45
場所	武道館 会議室
定員	15名

参加費 5,130円（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 武道館窓口までお越してください
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 動きやすい服装・汗拭きタオル・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

武道館

〒562-0005 箕面市新稲3-12-1

TEL: 721-7979 FAX: 724-4030