

# 平成30年度 ポテンリセット 骨盤ヨガ教室



講師：河野 紗弓

骨盤を中心に動かすことによってリンパの流れをよくし、むくみや冷えの解消につながります。また、腰や背中をほぐすことで、姿勢の改善にもつながります。

皆様が健康に毎日を過ごす為のお手伝いをさせて頂ければと思います(^U^)♪



対象 16歳以上の女性

日程 毎週木曜日（毎月第4週はお休み）

時間 9:15~10:15

場所 武道館 会議室

定員 15名

参加費 7,020円（9回）

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

今年度より  
新しい先生に代わりました!!

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