

平成30年度

ナイトヨガ教室



講師：岩本明子先生

女性限定の夜間のヨガクラスです。ヨガは初めてという初心者の方にもオススメです。夜の空き時間を利用して運動不足の解消、体のバランスを整えてみませんか？呼吸・姿勢を見直すことで血行もよくなり体が楽になりますよ
(^◇^)

対象 16歳以上 (女性のみ)

日程 毎週水曜日

時間 19:30~20:30

場所 第二総合運動場 会議室

定員 20名

参加費 8,040円 (1期12回分の場合)

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。
注) 途中からご入会の方は、回数払いも可能です。

申込方法 第二総合運動場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

お問合せ 箕面市立第二総合運動場

〒562-0026 箕面市外院1-2-3
TEL: 072-729-4558