

平成30年度

# パワーヨガ教室(初級A)



講師：中山良子先生

パワーヨガでは、呼吸に合わせた動きの流れとともに、自分の心と体の声に耳を傾けながら様々なポーズを楽しみます。誰かや何かに合わせる必要はなくご自身の内側を眺めてみることできっと色々な気づきに出会えます。初級クラスでは、よりレベルの高い内容で、ワンランク上のヨガを学びます。他施設等でパワーヨガ経験がある方が対象です。

**対象** 18歳以上 ※パワーヨガ経験者

**日程** 毎週水曜日

**時間** 10:45~11:45

**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