

平成30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、究極のリフレッシュヨガ！基本のヨガの動きに円柱形のストレッチ用ボ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！



対象 16歳以上の方(男性可)
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

1回600円で体験できます！

(当教室未受講の方。初回のみ)

参加費 3,240円(4回の場合)

2,430円(3回の場合)

毎月初回支払い

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600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