

ヨガ



入門編のヨガ教室です。
 ヨガの呼吸法や、様々なポーズに基づいたストレッチにより、
 身体をしなやかにし、骨格の歪みを整えます。
 内臓機能の調整と強化で心身共に健やかな状態を作ります。
 美しいからだを作りましょう！

〔講師〕	塚本 真理先生	〔曜日〕	水曜日 <small>(施設利用状況により変動あり)</small>
〔時間〕	15:00 ~ 16:30 (90分)	〔場所〕	柔道場
〔料金〕 <small>スポーツ保険・消費税込</small>	1~3各期 (10回) 10,200円 (スポーツ保険料・消費税込) 4期 (5回) 5,100円		
〔体験〕	1,000円 (税込) (1回のみ)		

〔2021年度日程〕

1期	4月	7・21
	5月	12・19・26
	6月	2・9・16・23 <small>(多目的室A,B)</small> ・30
2期	7月	7・14・21
	8月	4・11・18・25
	9月	1・15・22
3期	10月	6・13・20・27
	11月	10・17・24
	12月	1・8・15
4期	1月	5・12・19・26
	2月	16
	3月	開催なし

- ・日程は変更する場合がございます。
- ・受講料は必ず、**教室参加前**のお支払いください。
- ・お客様都合での返金はできません。



大阪府立体育会館 ☎ 06-6631-0121

大阪市浪速区難波中3-4-36

受付時間 9:00 ~ 20:00 (休館日を除く)