

# ボディケア・ヨガ



ヨガの基本の呼吸法と、ヨガのポーズを連動させて身体の緊張をほぐしていきます。ヨガを初めてする方はもちろん、身体が硬い方も続けることで柔軟性が上がり、身体の変化を実感していただける教室です。

〔 講 師 〕	塚本 真理先生	〔 曜 日 〕	火 曜 日 <small>(施設利用状況により変動あり)</small>
〔 時 間 〕	18:30 ~ 20:00 (90分)	〔 場 所 〕	柔道場・剣道場
〔 料 金 〕 <small>スポーツ保険・消費税込</small>	1~2各期 (9回) 10,200円 3期 (8回) 9,100円 4期 (5回) 5,700円		
〔 体 験 〕	1,000円 (税込) (1回のみ)		

## 〔 2021年度日程 〕

1 期	4 月	6 ・ 20 ・ 27
	5 月	18 ・ 25
	6 月	8 ・ 15 ・ 22 ・ 29
2 期	7 月	13 ・ 20 ・ 27
	8 月	10 ・ 17 ・ 24 ・ 31
	9 月	14 ・ 21
3 期	10 月	12 ・ 19 ・ 26
	11 月	9 ・ 16 ・ 30
	12 月	14 ・ 21
4 期	1 月	11 ・ 18 ・ 25
	2 月	15 ・ 22
	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）