

# 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	【場所】	柔道場
【料金】 スポーツ保険・消費税込	1~3各期 9回 10,260円 4期 6回 6,840円 チケット4回 5,000円 1回 1,500円 体験 1,000円 (1回のみ)		

【2022年度日程】 ※チケット(4回)の期限は各期内で使い切ってください

1期	4月	5・19・26
	5月	17・24・31
	6月	7・21・28
2期	7月	12・19・26
	8月	9・23・30
	9月	13・20・27
3期	10月	11・18・25
	11月	8・22・29
	12月	13・20・27
4期	1月	17・24・31
	2月	14・21・28
	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**にお支払ください。
- ・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)