

# 令和6年度 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
【時間】	18 : 30 ~ 20 : 00		【場所】	柔道場 ※施設利用状況により変動あり
【持ち物】	動きやすい服装		【定員】	30名
【料金】 《スポーツ保険・消費税込》	1・3各期	( 9 回 )	¥10,800	
	2期	( 8 回 )	¥9,600	
	4期	( 6 回 )	¥7,200	
	都度払い		¥1,580	
	チケット (チケットは各期内で使い切り)	( 4 回 )	¥5,280	
	体験	お1人様1回限り		¥1,000

※受講料は必ず、**教室参加前**にお支払ください。



※受講料においては**自己都合（怪我、病気を含む）による返金はいたしかねます。**あらかじめご了承ください。

※定員になり次第受付は終了となります。  
定員の空き状況は**大阪府立体育会館**にお問い合わせください。

1期	4月	2	16	30
	5月	14	21	28
	6月	4	18	25
2期	7月	9	16	23
	8月	20 (多目的A-D)	27	
	9月	10	17	24
3期	10月	8	15	29
	11月	12	19	26
	12月	3	17 (多目的A-D)	24
4期	1月	14	21	28
	2月	4	18	25
	3月	開催無し		

## 教室参加にあたってのお願い

- マスク着用に関しては、参加者の自己判断にお任せします。
- 教室参加日に体調が優れない又は、発熱が疑われる場合は教室参加をご遠慮ください。
- 教室開始2時間前に大阪市内に暴風警報が発令されている場合は休講とさせていただきます。

【受付時間】 9:00～20:00 (休館日を除く)

大阪市浪速区難波中3-4-36  
エディオンアリーナ大阪 (大阪府立体育会館)

☎ 06-6631-0121