

令和7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】	1 8 : 3 0 ~ 2 0 : 0 0		【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】	3 0 名
【料金】 《スポーツ保険・ 消費税込》	1 ～ 3 各期	(9 回)	¥ 1 0 , 8 0 0	
	4 期	(6 回)	¥ 7 , 2 0 0	
	都度払い			¥ 1 , 5 8 0
	チケット (チケットは各期内で使い切り)			¥ 5 , 2 8 0
	体 験	お 1 人様 1 回 限 り	¥ 1 , 0 0 0	

※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	1	1 5	2 2
	5 月	2 0	2 7	6 / 1 0
	6 月	1 7	2 4	7 / 8
2 期	7 月	1 5	2 2	2 9
	8 月	1 2	1 9	2 6
	9 月	9	1 6	3 0
3 期	1 0 月	1 4	2 1	2 8
	1 1 月	1 1	1 8	2 5
	1 2 月	9	1 6	2 3
4 期	1 月	1 3	2 0	2 7
	2 月	1 0	1 7	2 4
	3 月	開 催 無 し		

教室参加にあたってのお願い

- 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 : 0 0 ~ 2 0 : 0 0 (休館日を除く)

大阪市浪速区難波中 3 - 4 - 3 6
エディオンアリーナ大阪 (大阪府立体育会館)

☎ 0 6 - 6 6 3 1 - 0 1 2 1

