

ボディケアヨガ～デトックス編～



青竹を使用した体操で、徐々に柔軟な体にしていきます。

汗で毒素を排出するので、ダイエット&美肌効果もあり!

《平成30年度日程》

1期： 4/9・16・23 5/7・14・21・28 6/4・18・25

2期： 7/2・9・23・30 8/6・20・27 9/3・10・17(祝)

3期： 10/1・15・29 11/5・12・19・26 12/3・10・17

4期： 1/7・14(祝)・21・28 2/4・18・25 3/4・11・25

★3/11は第2競技場で開催します。

《曜日》	月曜日	《講師》	ソラマス チカ 空増 知佳
《時間》	18:30～20:00 (90分)		
《場所》	柔道場 (地下2階)		
《料金》	各期10回 9,000円 (スポーツ保険料・消費税込)		
《体験》	1回 1,000円 (各教室1回のみ)		

※受講料は必ず、教室[参加前](#)にお支払いください。

※お客様都合での返金は出来ません。

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)