

# ボディケア・ヨガ



ヨガの呼吸法を丁寧に指導し、骨格の歪みを整えながら無理なくシェイプアップ！

## 《平成30年度日程》

1期： 4 / 3・17・24    5 / 1・15・22・29    6 / 5・13(水)・19  
2期： 7 / 10・17・24・31    8 / 8(水)・21・28    9 / 11・18・25  
3期： 10 / 9・16・23・30    11 / 13・20・27    12 / 11・18・25  
4期： 1 / 15・22・29    2 / 5・12・19・26    3 / 5・12・26

★3 / 12は第2競技場で開催します。

《曜日》 火曜日                      《講師》 塚本 真理

《時間》 18:30 ~ 20:00 (90分)

《場所》 柔道場 (地下2階)

《料金》 各期10回 11,300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)