

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！

《2020年度日程》

1期: 6/15・29 (1期は2回 ¥1,800)

2期: 7/6・13・20・27 8/3・17・24 9/7・14・28

3期: 10/5・12・19・26 11/9・16・30 12/7・14・21

4期: 1/11(火・祝)・18・25 2/1・8・15・22 3/1・8・29

ソラマス チカ

《曜日》 月曜日 《講師》 空増 知佳

《時間》 18:30～20:00 (90分)

《場所》 柔道場・剣道場 (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

大阪市浪速区難波中3-4-36

06-6631-0121

(受付時間 9:00～20:00)