

ヨ ガ



ヨガの呼吸法・様々なポーズに基づいたストレッチにより、内臓機能の強化をしていきます。

《平成30年度日程》

1期： 4/4・11・18・25 5/9・16・23 6/6・13・20

2期： 7/4・11・18・25 8/8・22・29 9/5・12・26

3期： 10/10・24・31 11/7・14・21・28 12/12・19・26

4期： 1/9・16・23・30 2/13・20・27 3/6・13・27

★3/13は第2競技場で開催します。

《曜日》水曜日 《講師》塚本 真理

《時間》15:00～16:30(90分)

《場所》柔道場(地下2階)

《料金》各期10回 10,200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)