

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。

《2020年度日程》

1期: 6/10・17 7/1 (1期は3回 ¥3,060)

2期: 7/8・29 8/5・19・26 9/2・9・16・23・30

3期: 10/7・14・21・28 11/11・18・25 12/9・16・23

4期: 1/6・20・27 2/10・17・24 3/3・10・17・24

★ 3/17・24は、第2競技場で開催。

ツカモト マリ

《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

大阪市浪速区難波中3-4-36

06-6631-0121

(受付時間 9:00～20:00)