

7月開講

自分のための、心と体を整える時間。

ヨガ

yoga



日常のちょっとした疲れや肩こり、体の痛みなど少しでも改善して頂くべく、一緒にヨガをやってみませんか？

体が硬くても大丈夫！

できるかな？そんな不安も不要です！

こんな方におすすめ♡

運動が苦手
初心者も安心

心も体も
リフレッシュ
したい

姿勢や柔軟性
を整えたい

自分の時間
を作りたい



はじめての方へ
体験レッスン

¥1,000

お気軽に
ご参加ください



開催日 水曜日 11:00~11:45

月会費 ¥3,300/月

対象 16歳以上

instructor 紹介 & message

上野 有香里：インストラクター歴 30年

体をほぐすだけでなく、心までほぐれる、そんなクラスづくりを皆様と共にできればと思っています。

ご予約・お問い合わせ

(株)セントラルスポーツプラザ
此花スポーツセンター

06-6465-5800



6月24日に開講前の体験会を行います♪(体験料¥1,000)

※ご入会された方は、体験料¥1,000を初回月会費に充当させていただきます。