

このはな倶楽部

自分のための、心と体を整える時間。

ヨガ & ピラティス

yoga & pilates

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

開催日

水曜日 11:00~11:45

月会費

¥510 / 回 ※受講したい時だけ！都度支払いのクラスです♪

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
思っております。

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



月曜休館(月曜が祝日の場合は翌火曜が休館)