



# やさしいベーシックヨガ B

▼どんな教室…?

疲れた心と身体をほぐすリリースヨガや、  
はじめてでも楽しめる簡単な動きでスタイルアップの体幹ボディメイクヨガなど、  
楽しみながら健康に美しくなりましょう。

冷え性、腰痛、肩凝りで、お悩みの方も内から強くなやかに美しい身体作りを一緒に目指しましょう。  
はじめての方、柔軟性に自信のない方にも安心してご参加いただけます。



日時	水曜日 11:15 ~ 12:15
場所・定員	小体育室 ・ 50名
参加費	4,000円/10回
持ち物	動きやすい服装 ・ タオル ・ 飲み物 ヨガマット(体験時無料レンタル可、大判バスタオル可)

**担当講師**

**井口 美花**  
-Mika Iguchi-

ヨガ、ダンス、フィットネスのインストラクターとして子供から大人まで指導。  
イベント企画、出演、チームでの活動等も経験し、現在はフィットネスクラブ中心でフリーのインストラクターとしてヨガ、ダンス、トレーニング系のレッスンを担当。

RYT200  
レスミルズ  
ラディカルフィットネス  
オフィシャルインストラクター

第3期 教室開催日  … 開催日  … 更新日

11 2020	12 2020	1 2021
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2
8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9
15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16
22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23
29 30	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30
		31

※小体育室空調工事のため、11/4.11のみ会議室に変更して行います

## お申し込み方法

継続の方は…

毎期9回目以降が更新期間となるので、次期初回までに参加費をお支払いください。  
※10回目までにお支払いが難しい場合は、窓口・電話にて継続される旨をお伝えください。



新規の方は…

窓口・電話にて無料体験にお申込みください。(状況により新規申込を締め切っている場合があります)

大東市立市民体育館  
スポーツ教室

大東市立市民体育館 072-871-3201

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団