大東市立市民体育館　スポーツ教室

毎週 水曜日

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しなやかで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

12 2021

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

1 2022

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

2 2022

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

3 2022

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

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

個人情報の利用目的について
入会時に氏名・住所等の個人情報を取得させていただきますが、これらの情報は厳重に管理し、当施設の運営または運営に付随する業務以外の目的には利用いたしません。