スポみど

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。

曜　日	水曜日
時　間	11:15 ～ 12:15
場　所	小体育室
定　員	50名
参加費	4,000円／10回

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1期 教室開催日　**※4/15無料体験会**　…開催日

4 April

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		

5 May

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						

6 June

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				

7 July

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…　現在受講中の方で、引き続き受講いただける方は、無料体験後に継続受講の意思を管理事務所までお伝えください。
※参加費につきましては、残り回数分で計算させていただきますので、ご受講前までにお支払いください。

新規の方は…　お問い合わせください。※教室によっては定員になり次第、お申込みを締め切らせていただく場合がございます。

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