



やさしいベーシックヨガ

▼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す。
冷え性、腰痛、肩凝りで、お悩みの方も内から強く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	月曜日
時 間	13:15~14:15
場 所	小体育室
定 員	40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
レスミルス
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 ※4/20無料体験会

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

お申し込み方法

継続の方は…

現在受講中の方については毎期教室最終回までに継続される旨を管理事務所までお伝えください。
※参加料につきましては、毎期初回参加時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