

ヨガプラスに続く第2弾！椅子ヨガプラスで健康な身体づくりのサポート！

# 椅子ヨガプラス

MIZUNO SPORTS SCHOOL

場 所：丸善インテックアリーナ大阪 柔道場

日 時：木曜日 13:30 ~ 14:30

受講料：6,300円／10回 ※傷害保険料含む

対 象：18歳以上（ヨガ初心者歓迎）

定 員：30名（先着順）※定員になり次第締め切ります。

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオルなど

講 師：羽入 久美子 氏（国際ヨガ認定トレーナー）



## 新規受講生募集中！

膝、腰、体力に不安や痛みがある方も安心して参加できる椅子を使用した優しいヨガプログラムです。ピラティス要素もプラスし身体を楽に改善します。



## ■お問合せ・お申込み■

管理事務所にしてお申し込みを受け付けいたします。

丸善インテックアリーナ大阪内「ミズノスポーツスクール」係

TEL 06-6576-0800

FAX 06-6576-0080

※お申し込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが

当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がありますので、あらかじめご了承ください。

MIZUNO SPORTS SCHOOL

丸善インテックアリーナ大阪

検索

<https://www.yahataya-park.jp/>

大阪市港区田中3-1-40

Osaka Metro 中央線「朝潮橋」駅2号A出口 徒歩3分

管理事務所受付時間 9:00~20:30



ここから、はじめよう。  
八幡屋スポーツパークセンター

主 催：スポーツパーク八幡屋活性化グループ 協 力：ミズノスポーツスクール

スポーツパーク八幡屋活性化グループは、この教室の開催を通じて、スポーツの普及・振興に寄与することを目的とし、この教室を実施します。

スポーツパーク八幡屋活性化グループは、（一財）大阪スポーツみどり財団、（株）オージススポーツ、美津濃（株）、イオンディライト（株）、

（株）加藤商会で構成される指定管理者です。

UD FONT ユニバーサルデザイン（UD）の考え方に基づき、より多くの人に见やすく読みまちがえにくいデザインの文字を採用しています。

## 令和2年度 ミズノスポーツスクール ヨガプラス 開催日程

### ■第1期 椅子ヨガプラス (全10回)

4月	5月	6月
9日・16日・23日・30日	7日・14日・21日・28日	11日・18日

### ■第2期 椅子ヨガプラス (全10回)

6月	7月	8月	9月
25日	2日・9日・16日	6日・20日・27日	3日・17日・24日

### ■第3期 椅子ヨガプラス (全10回)

10月	11月	12月
1日・15日・22日・29日	5日・12日・19日・26日	3日・10日

### ■第4期 椅子ヨガプラス (全10回)

12月	2021年1月	2月	3月
17日	7日・28日	4日・18日・25日	4日・11日・18日・25日

※都合により、日程が変更する場合がございますが、変更する場合は事前に通知いたします。