

椅子ヨガプラス



椅子を使用したヨガ
膝、腰に痛みがある方も安心!



ピラティス要素もプラスして、
身体を楽に改善しましょう!



体験からの入会もOK
※お一人様1回限り(700円)



生徒募集中! 18歳以上からご参加頂けます。

スクールの詳細

クラス名	時間	曜日	受講料 (税込)	対象	定員 (先着順)
椅子ヨガ	13:30 ~ 14:30	木曜日	2,800円/期	18歳以上	30名

はじめてご利用の方へ

持ち物

動きやすい服装・タオル
水分補給飲料など

講師

羽入 久美子 氏
(国際ヨガ認定トレーナー)

場所

丸善インテックアリーナ大阪
柔道場

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

❗ 日程は裏面スケジュールをご確認ください

お問合せ・お申込みはこちらから!

※申込時に提供いただく個人情報は、厳重に管理しますが、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、予めご了承ください。



06-6576-0800

FAX: 06-6576-0080

受付時間

9:00~20:00



▼丸善インテックアリーナ大阪のスクール情報はここから!
yahataya-park.jp/osaka_arena/sports_school/index.html

丸善インテックアリーナ大阪 スクール

■主催: スポーツパーク八幡屋活性化グループ、企画運営: 一般財団法人 大阪スポーツみどり財団、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(一財)大阪スポーツみどり財団、(株)オーグスポーツ、ミズノ(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。

開催日程表

令和3年度 椅子ヨガプラス

	初回(受講料納付)	2回目	3回目	4回目
第1期	4 / 22	5 / 6	5 / 13	5 / 20
第2期	5 / 27	6 / 3	6 / 10	6 / 17
第3期	6 / 24	7 / 1	7 / 8	7 / 15
第4期	8 / 5	8 / 19	8 / 26	9 / 9
第5期	9 / 30	10 / 7	10 / 14	10 / 21
第6期	10 / 28	11 / 11	11 / 18	11 / 25
第7期	12 / 2	12 / 9	12 / 16	12 / 23
第8期	1 / 13	1 / 20	1 / 27	2 / 3
第9期	2 / 10	2 / 17	2 / 24	3 / 3
第10期	3 / 10	3 / 17	3 / 24	3 / 31

※受講料は初回目までにお支払いください。

※都合により日程を変更する場合があります。その際は、事前にご案内いたします。



ここから、はじめよう。
八幡屋スポーツパークセンター