

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	Asueアリーナ大阪 柔道場 (大阪市中央体育館) 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



▼Asueアリーナ大阪のスクール情報はこちらから!
yahataya-park.jp/osaka_arena/sports_school/index.html

Asue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)COSPWAウェルネス、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6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	4/4	4/25	5/16	5/23
第2期	5/30	6/6	6/13	6/27
第3期	7/4	7/18	7/25	8/1
第4期	8/8	8/15	8/22	8/29
第5期	9/19	9/26	10/3	10/10
第6期	10/17	10/24	10/31	11/7
第7期	11/14	11/21	11/28	12/5
第8期	12/26	1/9	1/16	1/23
第9期	1/30	2/6	2/13	2/20
第10期	2/27	3/6	3/13	3/27

※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