

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(800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	3,200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こから!
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)COSPAAウエルネス、ミズノ(株)、ミズノスポーツサービス(株)、イオンテライト(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8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	4/2	4/9	4/16	4/23
第2期	5/7	5/14	5/21	5/28
第3期	6/4	6/11	6/18	6/25
第4期	7/2	7/23	8/6	8/20
第5期	8/27	9/3	9/10	9/17
第6期	9/24	10/1	10/8	10/15
第7期	10/22	11/5	11/12	11/19
第8期	11/26	12/3	12/10	12/17
第9期	12/24	1/7	1/14	1/21
第10期	1/28	2/4	2/18	2/25
第11期	3/4	3/11	3/18	3/25

※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