

身体の歪みや筋肉バランスを整えます！

選べるヨガ教室



体験受付中
1回無料
要予約



写真はイメージです。実際の教室映像ではありません。

スクール生募集中

- 場所** ■ 深北緑地管理事務所内
- 日時** ■ 毎週火曜日 ① 9:30～10:30
※祝日休講 ② 10:45～11:45
- 受講料** ■ 7,500円 (6回) ※税込
1,500円 (1回) ※税込
- 対象** ■ 一般 (18歳以上)

①アロマリラックスヨガ (9:30～10:30)
季節ごとに応じた精油を使用し五感を研ぎすませながら行います。体の動かし方、ほぐし方も習得できるクラスです。足腰の痛い方もご参加いただけます。クラスが終わった頃には呼吸も深まり身も心も軽やかに!!

②骨盤ストレッチヨガ (10:45～11:45)
長年の姿勢のクセから出てくる骨格の歪みや不調をしっかりと見直し、ゆっくりと整えていきます。ストレッチで血液のめぐりを実感していただけます。冷え症の方や腰痛、足のむくみが気になる方にもおススメです。

- ヨガマット、動きやすい服装、飲み物、タオルを持参してください。
- 定員は8名です (先着順)
体験はお一人様一回限り無料(要予約)です。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は教室に伴う資料として利用し厳重に管理いたします。

申込・問い合わせ



深北緑地

TEL : 072-877-7471

〒574-0071 大東市深野北4-284

●営業時間 9:00～17:00
※年末年始休み有り