

9月～新設開講に伴い受講者募集！

体験会

パワーヨガ教室

日時:①22年8月22日(月) 19:00～20:00

②22年8月27日(土) 10:30～11:30

場所:大浜だいしんアリーナ スタジオ

受講料:無料

対象:16歳以上

定員:各20名(先着順)

持ち物:タオル・着替え・飲み物

講師:MIYA(大浜だいしんアリーナ専属)

受付:8月5日(金)～開催日前日までに電話、または受付まで



1つ1つのポーズを練習したのち、それらのポーズを呼吸に合わせて連続して行うことで、スムーズでコントロールされた動きが身につき、柔軟性、バランス感覚を総合的に養っていくことができます。やせたい！ヨガをしたい！方へだいしんアリーナおすすめのプログラムです。

■お問い合わせ・お申込み■

大浜だいしんアリーナ(大浜体育館)

大浜だいしんアリーナ

〒590-0974 大阪府堺市堺区大浜北町5-7-1

TEL 072-225-4421 FAX 072-225-4425

開館時間 9:00～21:00 休館日 毎月第1月曜日・年末年始



指定管理者:つながりーナ大浜PFI株式会社