

ヨガ+筋トレ効果で、ダイエット・  
運動不足解消に

8月22日(月)より  
新規募集開始！！

# パワーヨガ教室

場 所:大浜だいしんアリーナ スタジオ

受講料:3,000円/期 ※各4回コース

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)

曜日	時間	期	実施予定日			
			1回目	2回目	3回目	4回目
月	19:00 ~ 20:00	1期	9/12	9/26	10/17	10/24
		2期	10/31	11/14	11/21	11/28
		3期	12/12	12/19	12/26	1/16
		4期	1/23	1/30	2/13	2/20
		5期	2/27	3/13	3/20	3/27

曜日	時間	期	実施予定日			
			1回目	2回目	3回目	4回目
土	10:30 ~ 11:30	1期	9/10	9/17	9/24	10/1
		2期	10/8	10/15	10/22	10/29
		3期	11/12	11/19	11/26	12/10
		4期	12/17	1/14	1/21	2/4
		5期	2/18	3/11	3/18	3/25



1つ1つのポーズを呼吸に合わせて連続して行うことで、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。

**体 験 会 随 時**  
**や っ て ま す**

定員に空きのある教室1回に限り  
受講料1回分の料金で体験できます！  
前日までにお電話でご予約下さい！！

■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)

〒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

大浜だいしんアリーナ



指定管理者:つながりーナ大浜PFI株式会社