

# 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](http://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)COSPAウエルネス、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7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	4/3	4/10	4/17	4/24
第2期	5/8	5/15	5/22	5/29
第3期	6/5	6/12	6/26	7/3
第4期	7/10	7/17	7/24	8/7
第5期	8/14	8/21	8/28	9/25
第6期	10/2	10/9	10/16	10/23
第7期	11/6	11/13	11/20	11/27
第8期	12/4	12/11	12/18	12/25
第9期	1/8	1/15	1/22	1/29
第10期	2/5	2/12	2/19	2/26
第11期	3/5	3/12	3/19	3/26

※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