

YOGA LESSON

Instructor : 中村 心 / Nakamura Kokoro

ヨガを始めるきっかけとなったのが
「体の硬さと肩凝り」でした

このままだといつかケガををすると思い
ヨガを定期的に行っていると
みるみる体が柔らかくなり
今では肩凝りも改善されました

気持ちが不安定な時は
ヨガで気持ちを落ち着かせるなど
私の生活の一部となっています

ヨガの素晴らしさを共有し
心身共に変化していく
皆様のお手伝いができれば幸いです

【時間】月曜日・火曜日 12:40~13:15 金曜日 8:40~9:15
※祝日・毎月29日以降は、テニススクール休講日の為お休みとさせていただきます

【会場】レインボーインドアテニススクール彩都 テニスコート
※当日は、テニスコートにシートを敷きます

【定員】12名/レッスン(完全予約制)

【料金】2回 ¥2,640 6回 ¥6,270 ドロップイン(1回) ¥1,650
4回 ¥4,400 8回 ¥7,920 体験(1回) ¥550
※すべて税込価格

【持ち物】ヨガマット or 大きめのバスタオル

【チケット購入方法】レインボーインドアテニススクール彩都フロントにて
申込用紙のご記入・料金のお支払いをお願いいたします
※チケットの有効期限は、購入日より1ヶ月間となります

【予約方法】開講日前日の営業時間内にご来場またはお電話にてお申込みください
開講日の2週間前より申込み開始となります

【キャンセル】開講日前日まで可能です
営業時間内に当スクールまでご連絡ください

レインボーインドアテニススクール彩都

大阪府箕面市彩都粟生南1-18

営業時間 月~金 9:00~22:00
土 8:00~22:00
日 8:00~21:00

TEL : 072-726-2455

