

# うつぶ・ヨーガ

靱テニスセンター管理棟・3階

毎週 木曜日 10:30~12:00



1ヵ月(4回)／6,000円(税込)

※月によって、料金変動することがございます。

只今受付中

\* 電話で予約、もしくは直接フロントにて  
直接お申し込み下さい。

ヨーガの体操は、体を通して行う瞑想といわれます。  
深い呼吸に合わせてゆったりと動いていきます。  
マイペースが原則ですから老若男女を問わず  
どなたにも行えますので、リラックスしながら  
体と心を調べていきましょう。



森 真弓

日本ヨーガ禅道友会認定教師

障がい者支援や高齢者介護に10年間  
携わった経験を活かし幅広い層の  
方々に丁寧な指導を行います。

## 体験教室も受付中!

体験料：1回 1,000円(税込)

持ち物：動きやすい服装・タオル・水分

☆モリタテニススクールの  
会員証提示で500円引き!

※お1人様1回に限ります。

～お申込み・お問い合わせ～

ITC靱テニスセンター うつぶ・ヨーガ教室

大阪市西区靱本町2丁目1番14号 TEL:06-6441-6211