

～健康の芽を伸ばすために～

女性インストラクター（健康運動指導士）による指導

健康推進プラザ とが・はつが

私が元気じゃないと家族も元気じゃない！

健康ヨガ教室

- ★優しく丁寧に、無理なく指導
- ★12人が同時に受けられる広々教室
- ★始める前は、必ず血圧を測ります

- ◆毎週水曜日 ◆10時～ ◆50分
- ◆料金：1,000円／1回
3,600円／月（週1回コース）
- 〈おトク！〉 年払い一括 ⇒40,000円
回数券（11回分） ⇒10,000円

なにも
考えないという
贅沢な時間！

「難しいポーズ」を無理やり
するのではなく、一人ひとりの
身体の状態、その日の体調に応じた
指導をします。高齢者に限らず
成人の方にもご参加いただける
メニューをご用意しております。

健康ヨガコース インストラクター
健康運動指導士 かわぐち まりこ

他にも！

子育てママのヨガ教室

子育て中のママのために
「お子様連れOK！」の
ヨガ教室もあります。

- ◆毎週水曜日 ◆11時～ ◆50分



〈空きスペースあります〉

- ★各種運動教室に最適！
- ★時間貸し可
- ★2時間程度から大歓迎！

- ◆料金：1,200円～／時間
- ◆設備：エアコン完備・大型ミラー設置済み
ウォーターサーバー有



《ヨガ 初回限定無料！見学・無料体験随時受付中！》

健康推進プラザ とが・はつが

堺市南区柵22-2

千里山バス泉北営業所の正面倉庫の2F
（南消防署、ラウンドワンが目印）

代表 土谷 雅弘

[電話番号] 080-3119-7896

（もしくは本社番号/072-247-8013）

地域密着型企业 株式会社 ほほえみネットワーク竹城