

親子で整う、未来が変わる。

「親子参加可能!」な
あし☆スタ活動



古典ヨガ 体験会



令和8年10/12 (月・祝) 9:30~10:45 シンコーススポーツ体育館・
青少年センター 柔道場

芦屋市体力づくり強調月間・スポ協フェスタ賛同事業

体験料 事前申込 800円 当日 1,000円

古典ヨガで、こんな変化を。

集中力を高める

姿勢と呼吸を整え
勉強がはかどる身体へ

心身を整える

ストレスをほどき
前向きな思考へ

抵抗力・体力UP

運動不足を解消し
将来の不調予防にも

令和8年度 第三期レッスン 10~12月 | 全10回

10月 7・14・21・28日 / 11月 4・11・18・25日 / 12月 2・9日(予備日 12月16日)

↓体験会から第3期へお申込みで 受講料 10%OFF↓ 注)一回券は除く

受講料 (全10回分)

中学生 7,700円

一般 11,000円

回数券 (5回券)

8,250円

*一般・中学生共通

一回券

2,000円

*一般・中学生共通

※第三回レッスン・会期途中からの参加も可能。受講料は日割計算いたします!

持ち物 ヨガマット または 大きめのバスタオル
スポーツタオル(長め推奨)・飲み物

主催:A.C.芦屋ユナイテッド Re Fresh

問合せ:090-7481-7001 club@ashitaunited.jp

体験会申込
はこちらから
→

