

# 朝ヨガ



木の棒を使って皮膚や筋肉を刺激しながら取り組むヨガです。  
はじめての方でも取り組める呼吸法、瞑想、ヨガの動きの中で、  
安心の女性限定クラスで、体やココロの変化に対応できる自分をつくっていきましょう

本講座は、広い世代の方を対象に、ヨガにふれていただく初心者向けの内容です。  
広く地域の方に参加頂ける、健康増進と交流づくりを目的にした生涯学習のクラスです。  
開講中の講座が見学できます。(11月26日～12月24日の間の火曜日 10時30分～12時実施)

日時：2020年1月7日、14日、21日、28日  
2月4日、11日、18日、25日  
3月3日、10日、17日、24日  
全て火曜日10時30分～12時



会場：住吉区民センター 大ホール

対象：16歳以上の女性 40名（要事前申し込み・先着順）

持ち物：バスタオルまたはヨガマット、しめつけない服装（更衣室あります）

費用：6,000円（全12回分）\*お持ちでない方はジムナスティック棒別途1,750円

初めて参加される方は今期の間、棒を無料で貸し出します。（数に限りがあるので、申込時にお申し出下さい）

講師：岡 泰佳幸及び、有限会社プレマ・サット・サンガ専任講師

申込み：来館申込11月26日（火）11時～

翌27日より、FAX、メールでも受付

\* 来館以外の申込みの方は区民センターHPをご覧ください。



講師：岡泰佳幸（プレマ・サット・サンガ代表）

ヨガ指導歴30年以上。住吉区民センター「夜ヨガ」講座は開講して今年で6年目。

誰でも気軽にはじめられる講座として支持され、長らく続き人気講座に成長。

準備運動から始まり、アーサナ・呼吸法・瞑想を学びます。

開始2時間前に暴風警報が発令された場合は、講座を中止します。申し込み後のキャンセルは、必ずご連絡頂きますようお願いいたします。

講座の様子を撮影した写真は、区民センターの活動を地域の皆様にとって頂くためにHPやTwitterで使用する場合があります。予めご了承ください。

主催・お問い合わせ大阪府立住吉区民センター TEL:06-6694-6100 FAX:06-6694-6115 MAIL:kouza@sumiyoshiwardc-ogbc.jp

指定管理者大阪ガスビジネスクリエイティブ株式会社

URL:<http://sumiyoshiwardc-ogbc.jp/>