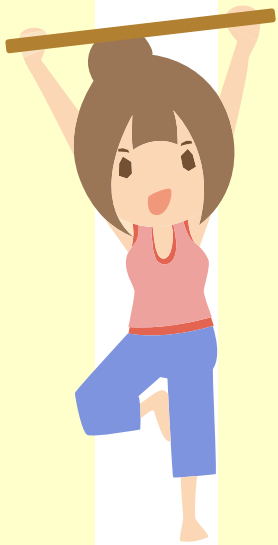


ジムナスティックヨガ



★ジムナスティックヨガとは★

ヨガでポーズをとる時に、杉の木で作られたスティックを使います。
通常のヨガに加えて、スティックで肌表面をさすったり、ツボをピンポイントで刺激！
どなたでも年齢を問わず、初めてヨガをされる方にもおすすめです。

開講中の講座が見学できます。(5/23.30. 6/6.13 実施)

お気軽にお問い合わせください！

日 時：平成 29 年 6 月 27 日、7 月 4 日、11 日、18 日、25 日
8 月 1 日、8 日、22 日、29 日、9 月 5 日、12 日、19 日
(予備日：9 月 26 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

定 員：60 名 (要事前申し込み・先着順)

費 用：6,000 円 (全 12 回分) 初めて参加の方は別途教材費 (1,650 円)

対 象：どなたでも

持ち物：ヨガマット (バスタオル等で代用可)、しめつけない服装
必要な方は着替え (更衣室あります)

ジムナスティック棒 (お持ちでない方は初回に購入頂きます)

講 師：岡 泰佳幸 (有限会社プレミア・サット・サンガ)

申込み：来館申込 5 月 16 日 (火) 11 時～6 月 20 日 (火) まで
(メール・FAX での申込みは 5 月 17 日より開始。定員に達した場合は締め切ります)

お申し込みの詳細は裏面をご覧ください。

主催・お問い合わせ

大阪市立住吉区民センター 指定管理者大阪ガスビジネスクリエイト株式会社

TEL: 06-6694-6100 FAX: 06-6694-6115

