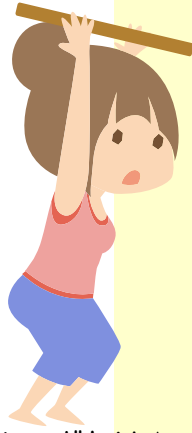
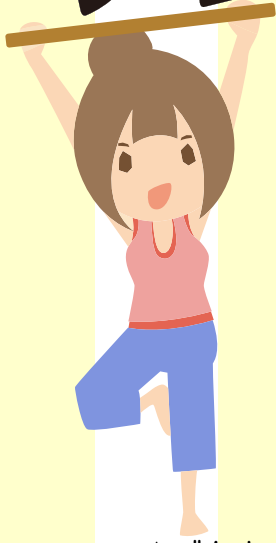


ジムナスティックヨガ



★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。(9/5.12.19 実施)

お気軽にお問い合わせください！

日 時：10月3日、10日、17日、24日、31日、
11月7日、21日、28日 12月5日、12日、19日
(予備日：12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：5,500円(全11回分) お持ちでない方は別途ジムナスティック棒(1,650円)

初めて参加される方は1シーズン分、棒を無料で貸出します
(希望者のみ先着15名まで。お申し込み時にお申し出下さい)

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

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9月13日(水)11時～

(翌14日よりメール・FAXでも受付。来館以外のお申込みの方は区民センターHPをご覧ください)

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。

