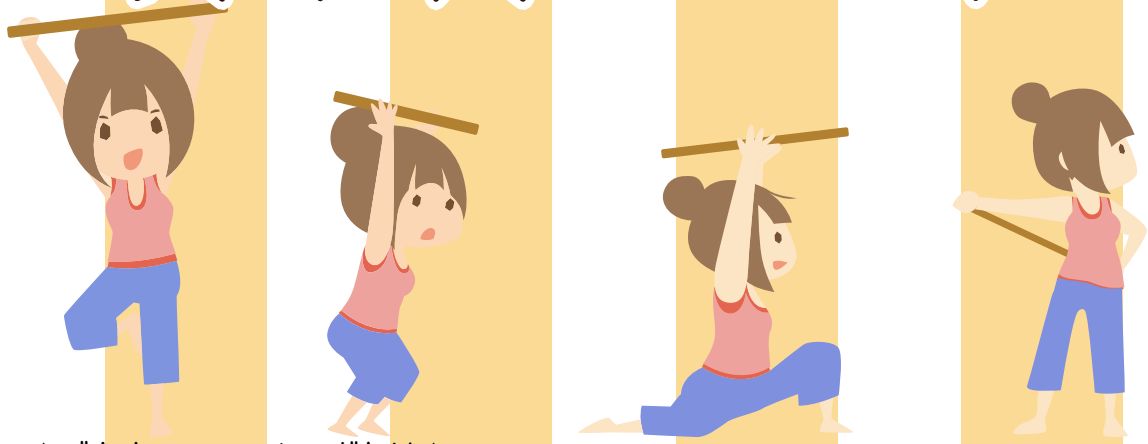


# ジムナスティックヨガ



## ★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。

(2月20日～3月20日の火曜日 10時30分～12時実施)

お気軽にお問い合わせください！

日 時：平成30年4月3日、10日、17日、24日

5月8日、15日、22日、29日 6月5日、12日、19日

(予備日：6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：80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今期の間、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：16歳以上の方 男性参加も歓迎

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3月10日(土)11時～

(翌11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。

