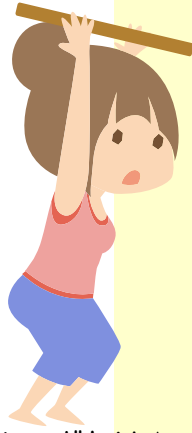
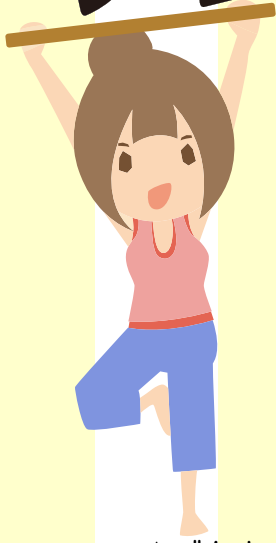


ジムナスティックヨガ



★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。(12/5.12/12.12/19 実施)

お気軽にお問い合わせください！

日 時：平成 30 年 1 月 9 日、16 日、23 日、30 日

2 月 6 日、13 日、20 日、27 日 3 月 6 日、13 日、20 日

(予備日：3 月 27 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 11 月 28 日(火) 11 時～

(翌 29 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。

