

夜ヨガ



性別不問の初心者向けの講座です。お仕事帰りにそのまま参加できます。
ポーズを取りながら呼吸や姿勢を整えていきましょう。



日 時：平成 29 年 10 月 2 日、16 日、23 日、30 日

11 月 6 日、13 日、20 日、27 日

12 月 4 日、11 日、18 日（予備日：12 月 25 日）

19 時～20 時 30 分 全て月曜日

会 場：住吉区民センター 大ホール

対 象：高校生以上 120 名（要事前申し込み・先着順）

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）

費 用：5,500 円（全 11 回分）

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 11 日（月）11 時～

翌 12 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。

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。