

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 30 年 1 月 15 日、22 日、29 日
2 月 5 日、12 日（月・祝）19 日、26 日
3 月 5 日、12 日、19 日（予備日：26 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：5,000 円（全 10 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：来館申込月 12 日 4 日（月）11 時～
翌 15 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。