

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4月2日、9日、16日、23日

5月7日、14日、21日、28日

6月4日、11日、18日（予備日：6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：中学生以上 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
（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3月10日（土）11時～

翌11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。