

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7月2日、9日、23日、30日
8月6日、20日、27日 9月3日、10日、(予備日：9月17日)
全て月曜日19時～20時30分
- 会 場：住吉区民センター 大ホール
- 対 象：16才以上の方 120名(要事前申し込み・先着順)
- 持ち物：バスタオルまたはヨガマット、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：4,500円(全9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5月21日(月)11時～
翌22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。
講座の様子を撮影した写真は、区民センターの活動を地域の皆様に知って頂くために
HPやTwitterで使用することがあります。予めご了承ください。