

夜ヨガ



★夜ヨガはここがおもしろい★

男性の方も参加頂ける、広い世代の方を対象にした、初心者向けのヨガ講座です。
週に一度、自分の意識とココロをゆるめて元気になる習慣、作りませんか？
呼吸法、瞑想、ヨガの動きで、少しずつ、じっくりと体の調子を良くしていきましょう。

開講中の講座が見学できます。
(8月20日～9月10日の間の月曜日 19時～20時30分実施)
お気軽にお問い合わせください！

日 時：平成30年10月1日、15日、22日、29日
11月5日、12日、19日、26日 12月3日、10日、
(予備日：12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：高校生以上 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：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8月20日(月)11時～

翌21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とって頂くためにHPやTwitterで使用することがあります。予めご了承ください。