

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。
(11月19日～12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31年1月7日、14日（月祝）、21日、28日
2月4日、11日（月祝）、18日、25日
3月11日、18日（予備日：3月25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 11月19日（月）11時～

翌20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。