

# 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29年4月3日、10日、17日、24日、  
5月8日、15日、22日、29日 6月5日、12日  
(予備日：6月19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(有限会社プレマ・サット・サンガ)

申込み：来館申込2月20日(月)10時～3月27日(月)まで

(FAX・メールの申込みは2月21日より受付開始。定員に達し次第、締切ります)

申込みの詳細は裏面をご覧ください。

主催・お問い合わせ

大阪市立住吉区民センター 指定管理者大阪ガスビジネスクリエイト株式会社

TEL:06-6694-6100 FAX:06-6694-6115