

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 6 月 26 日、7 月 3 日、10 日、24 日、31 日、
8 月 7 日、21 日、28 日、9 月 4 日、11 日
(予備日 9 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：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 5 月 15 日 (月) 11 時～6 月 19 日 (月) まで

(FAX・メールの申込みは 5 月 16 日より受付け開始。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