

# 住吉区民センター 2017 春

## 4 月開講講座 一斉受付

講座名	曜日・時間	内容	対象 注意事項
見学可！ はじめての 太極拳 全 10 回：5,000 円	毎週月曜日 14:30～16:00 初回：4月3日より	運動する習慣をつけたい方、歓迎！ 道具不要なので、気軽に挑戦できる ゆるやかな全身運動です。 手と足が順番に動く型を覚えていく ので、脳トレ効果もありますよ♪	どなたでも参加できます *初心者向けの内容です 動きやすい長ズボンと 運動靴で参加して下さい。
見学可！ 夜ヨガ 全 10 回：5,000 円	毎週月曜日 19:00～20:30 初回：4月3日より	10代～70代以上まで、多くの方に 長く続けて頂いている人気講座です。 お仕事帰りにそのまま参加頂けます。 からだココロをリフレッシュ！ 気持ちよさを体験して下さい	どなたでも参加できます *初心者向けの内容です  参加対象は高校生以上 ヨガマットは各自持参
4月からの新設講座！ ジムナスティック ヨガ 全 10 回：5,000 円	毎週火曜日 10:30～12:00 初回：4月4日より	今春からはじまる新しい講座です！ 通常のヨガに加えて、杉の棒を使用 することで、ストレッチやセルフ マッサージの要素がたくさん入って います。ぜひ、お試しを！	どなたでも参加できます *初心者向けの内容です 参加費とは別に ジムナスティック棒購入が必要 (税込 1,650 円) ヨガマットは各自持参
見学可！(女性のみ) 美BODYになろう！ ストレッチ&ダンス 全 10 回：5,000 円	毎週水曜日 19:00～20:00 初回：4月5日より	身体の内側を意識したストレッチと ダンスで、女性のお悩みを解消し ましょう！更に、講師の心と体に 効くおもしろトークは必聴！ 必ず、元気になって帰れますよ～！	参加対象は 10 歳以上の女性 小学生は保護者と一緒に参加して下さい 講座中に裸足になることがあります

見学可！の講座は今年度実施しているものを見学できます。お電話にて事前にご連絡下さい。

2月20日(月)10時より、直接来館での申し込み受付けを開始します。  
2月21日(火)より、FAX、メールでの申し込み受付けを開始します。  
全講座とも申し込み受付は先着順です。定員に達した時点で、受付終了します。  
参加費は初回参加時に頂きます。申し込み時点での支払いは不要です。

日程などの詳細は館内配架のチラシ、HP、または事務所までお越し下さい。

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

開館時間:9:30～21:30 休館日は年末年始及び点検日のみ