

2026年10月～12月コース

エンジヨー ヨーガ

体験1回無料!
どなたでも参加可能!

講師

バランスのとれたヨガポーズで
スリム美ボディへ

プレマ・サット・サンガ ヨーガスタジオ



日程

10月
19・26日

11月
9・16日

12月
14・21・28日

全7回/月曜日



時間

朝の部 10:00～11:30

昼の部 13:00～14:30

夜の部 19:00～20:30

場所

旭区民センター 小ホール他

参加費

8,400円 / 7回

体験1回無料



持ち物

動きやすい服装

ヨガマット貸出あり



お申込み・お問い合わせ

旭区民センター1F 窓口まで

※一度お支払いいただいた参加費の返金は
出来ませんのでご了承ください。

主催：日タク旭区民センター

〒535-0003 大阪市旭区中宮1-11-14 TEL (06) 6955-1307
(指定管理者：一般財団法人 大阪市コミュニティ協会旭区支部協議会)