コミュニティサロン（講習会）第２クール

ヨーガ

毎週水曜日
10:00～12:00
定　員　100名程度

呼吸に合わせて動くことで心と体，自律神経のバランスを整えて免疫力UP↑↑
「体が硬いし…」という方でもマイペースにできるので大丈夫！
生活習慣病の予防にも効果的！
呼吸法で花粉症対策もできますよ～(*^_^*)

＜令和8年度　第2クール日程＞

7月　1･8･15･22･29日
8月　5･19･26日
9月　2･9･16･30日

講　師：岡　孝子（プレマ・サット・サンガ）
受講料：７，２００円（全１２回分）２回に分けて、納入可能
（１回目3,６００円　　２回目3,６００円）
持ち物・服装：ヨガマット（又は大きめのバスタオル）、
タオル、飲み物、動きやすい服装
（貸出用ヨガマットを使用する場合は、消毒用品を各自ご持参ください）

お　願　い

① 自宅で体温を測定していただき、発熱などの症状がある場合や咳･咽頭痛などの症状がある場合は欠席してください。
② 熱中症対策のため、飲み物をご持参ください。

お問合せ・お申込み

主催：(一財)大阪市コミュニティ協会平野区支部協議会
TEL6704－1200／FAX6704－1421
共催：　アクティオ株式会社
TEL4303－4785／FAX4303－4786
大阪市平野区長吉出戸５－３－５８
地下鉄谷町線「出戸」駅下車④番出口東へ徒歩５分