

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3クール日程>

10月 7・14・21・28日

11月 4・11・18・25日

12月 2・9・16・23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