

～身体と心にやさしい目覚めを～

# リフレッシュヨガ

【1月～3月の日程】（全11回・水曜日）

1月 7日・14日・21日・28日 2月 4日・18日・25日

3月 4日・11日・18日・25日

【受講料】 全11回：7,700円

・途中参加の場合は、残り回数分の受講料となります。（残り回数×700円）

・場所：此花区民一休ホール 1階 ホール

【時間】 10:00～11:30

・定員：50名

・服装：動きやすい服装

【講師】 西野 壽美枝先生

・持ち物：水分補給が出来るもの・ヨガマット（またはバスタオル）

・申込方法：此花区民一休ホール 1階窓口またはお電話で。

・その他：希望者には別途テキスト配布（有料）

## 【ご注意】

### お支払いについて

- ① 1日単位でのお支払いには対応していません。
- ② お支払いされた受講料のご返金はいたしかねます。

指定管理者：一般財団法人 大阪市コミュニティ協会  
問い合わせ：此花区民一休ホール 1階窓口  
〒554-0014 大阪市此花区四貫島 1-1-18  
☎06-6463-1100

メールでのお申込みは  
こちらから

