



ヨガ

ヨガは、わたしたちが本来持っている自然治癒力、自己免疫力を高めてくれる健康法です。バランスのよさも重視されるため、身体の歪みも効果的に取り除きます。

※効果は個人差があります。

■日 時 水曜日 午前9時45分～11時15分

注) 開催日は、お問合せください

■会 場 ノーブテンス西区民センター ホール

■受講料 7,000円(税込) / 10回毎
*別途、保険料500円が必要

■定 員 40名

■持ち物 ヨガマット、水分

注：食事は、開始時刻の1時間前までにお済ませください

●●● 体験レッスン 初回無料です ●●●

●●● 主催・お申込み・お問い合わせ先 ●●●

ノーブテンス西区民センター (指定管理者：(一財)大阪市コミュニティ協会 西区支部協議会)
〒550-0014 大阪市西区北堀江4-2-7



お問い合わせはこちらから



06-6531-1400

受付時間：10時～20時

ホームページは
こちら



<https://www.osakacommunity.jp/nishi-center/>

