



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 水曜コース 午前9時45分～11時15分
木曜コース 午後1時～2時30分
- 会 場 大阪市立西区民センター
- 受講料 7,000円(税込)／10回毎 (各コース毎)
*別途、保険料500円が必要
- 定 員 各コース 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



【申し込み・問い合わせ先】(一財) 大阪市コミュニティ協会 西区支部協議会

〒541-0055 大阪市中央区船場中央 1-3-2-302

TEL: 06-6125-3311 / FAX: 06-6125-3315

受付時間：9時～17時（日祝日を除く）

ホームページ：<http://www.osakacommunity.jp/nishi/>

（※お電話の際は、西区支部協議会宛である旨をお伝えください。） ↑HPへ

