

呼吸に合わせて体を動かし、自律神経を整えましょう

# ハッピーヨーガ



## 2026年度第1期

4月9・16・30日／5月7・14・21日／6月4・11・18・25日

全10回 月3～4回の木曜日開講

時 間	朝・10:00～11:30 (櫻井 恵) 昼・14:00～15:30 (高井 理恵) 夜・18:30～20:00 (長畑 ひろみ) ※プレマ サット サンガ 所属講師
場 所	大阪市立西成区民センター ホール ※都合により開催場所が変更になる場合があります
対 象	どなたでも
定 員	各コース30名 ※動きやすい服装で、ヨガマット等ご持参ください
申 込	大阪市立西成区民センター窓口、またはお電話で
受講料	10,000円/10回 ※体験受講は1,200円 (1回限り) ※一旦お支払いいただいた参加費は返金できませんのでご了承ください



主催■大阪市立西成区民センター

(指定管理者: 一般財団法人大阪市コミュニティ協会)

〒557-0041 西成区岸里1-1-50

・大阪メトロ 四つ橋線「岸里駅」下車

②号出口すぐ (区役所東隣)

・南海本線、高野線、大阪メトロ堺筋線「天下茶屋駅」  
下車 西出口南へ徒歩5分 電話: 06-6651-1131

※感染症等の予防のため、当日に発熱、風邪のような症状のある方につきましては、ご参加をお控えください。