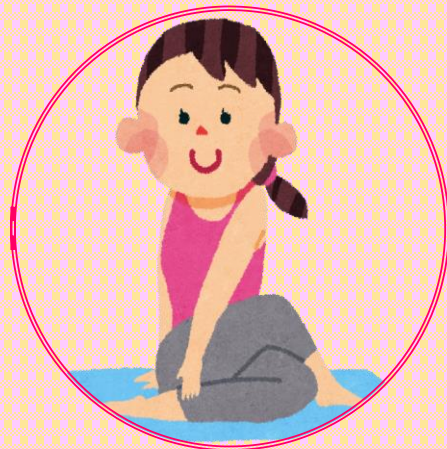


ストレッチヨガ

体が固くて難しそうなんて思っていませんか？
呼吸に合わせたやさしいヨガとストレッチで、
からだの疲労やこわばりを除去し、
健康的なからだづくりのお手伝いをします♪



日時

第2・4水曜

13:30~14:30

場所

楠根リージョンセンター
多目的ホール

講師

大原 光子 先生

参加費

1,000円/月

定員

30名



持ち物

バスタオル・フェイスタオル・水分補給できるもの
(あれば、ヨガマット)

受付
方法

東大阪市楠根リージョンセンター窓口
または電話にて受付を行います。

東大阪市
楠根リージョンセンター
(ももの広場)

〒577-0006
大阪府東大阪市楠根1丁目12-12

TEL: (06)6745-9147

URL: <http://www.shimin-plaza.com/lecture.html>

東大阪市リージョンセンター
ホームページURL

