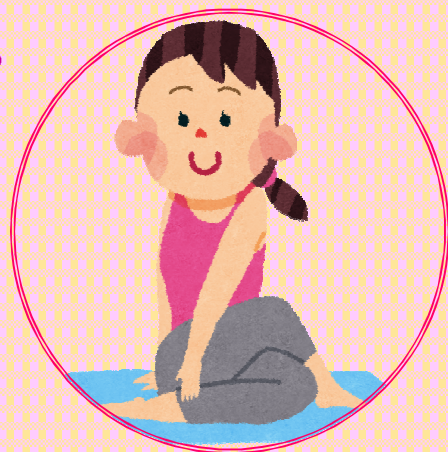


# ストレッチヨガ (水曜コース)

体が固くて難しそうなんて思いませんか？  
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水曜日**

**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

