



骨格調整ヨガ

からだが固い！健康的に活動したい！など・・・
きっかけは人それぞれ。

興味を持たれた方は、この講座をきっかけに、
からだの歪みを治しながら、ヨガを楽しみませんか？

日時

第1・3木曜日

ともに 10:00～11:30



場所

日下リージョンセンター第1・2和室

参加費

1,000円/月

講師

古谷 佳子先生

持ち物

マスク・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）
※動きやすい服装でお越しください。

受付

日下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。

※ご参加にあたって※

- ・飛沫感染防止のため、必ずマスク着用をお願いします。
- ・ご参加前に手指消毒及び検温お願いいたします。



東大阪市

日下リージョンセンター
(ゆうゆうプラザ)

〒579-8003

大阪府東大阪市日下町三丁目1番7号

TEL: (072)986-9284

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

