

# 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

500円/回

定員

20名程度

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）

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。

※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をお願いいたします。

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

