

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 2 ・ 4 火曜日

ともに 10:00~11:30

場所

近江堂リージョンセンター 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

近江堂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
近江堂リージョンセンター
(はすの広場)

〒577-0817
大阪府東大阪市近江堂三丁目12番15号

TEL : (06)6730-0840

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



4