

# 🌸 ヨーガ講座 🌸

## 受講生募集



スティックを使って関節や筋肉のコリを防ぎます。  
 筋肉をマッサージして血行をよくしリンパの流れをスムーズに！  
 運動不足解消、筋肉を付けて転倒予防、無理なく無駄なく  
 筋力トレーニング！！

### エンジョイヨーガ 講師 高井 理恵

日時 月4回 火曜日  
 14:00~15:30  
 場所 東淀川区民会館 和室 4  
 受講料 3,500円/月  
 テキスト代 @440円 随時  
 スティック代 別途1,750円(新規の方のみ)  
 定員 40名(先着順)  
 持ち物 ヨーガマット・お茶など・動きやすい服装

### いやしのナイトヨーガ 講師 秋吉 弘一

日時 月4回 火曜日  
 19:00~20:30  
 場所 東淀川区民会館 和室 4  
 受講料 4,000円/月  
 テキスト代 @440円 随時  
 スティック代 別途1,750円(新規の方のみ)  
 定員 40名(先着順)  
 持ち物 ヨーガマット・お茶など・動きやすい服装

**\*申込み 先着順 窓口もしくは電話**

主催：大阪市立東淀川区民会館

お問合せ：06-6379-0700

(指定管理者：一般財団法人 大阪市コミュニティ協会)

共催：(有)プレマ・サット・サンガ ヨーガスタジオ





