

サークル活動紹介シート



団体名

マッキー サークル ヨガ
Macky circle YOGA

ジャンル

健康

活動日時

1月

見学

可・不可



活動内容

【1部】

初めて参加される方でも呼吸をコントロールしながら
体も心もリラックスできる静YOGA。

【2部】

呼吸と動作を連動させながら、様々なポーズをしなやかに
動かしていきます。

(インナーマッスルもつかいますよ)

～1日で2部制のYOGAどちらでもご参加いただけます～

ご連絡先

担当者名

ながうち

長内 ゆかり

TEL:080-3821-3240

Mail:

活動写真



吹田市立 千里丘市民センター

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト（株）・国際ライフパートナー共同事業体