

はじめての方でもお気軽に!!

おためしヨガ

教室



呼吸・姿勢・瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、深い呼吸とともに様々なポーズをすることで、**全身の血行促進や体をひきしめる効果があります!**また、今回は4回のおためし教室になっており、どなたでも気軽にご参加いただけます!この機会にぜひいかがでしょうか?



開催日: **3/5, 12, 19, 26** (毎週月曜)

時間: 9時15分~10時45分

申込期間: **2/15(木)10時**~お電話又はセンター窓口にて

定員: **40名(先着順)**

費用: **1,800円** (全4回・税込)

※3/4までに、センター窓口にて受講料をお支払い下さい。

持ち物: 飲み物, フェイスタオル, ヨガマット(あれば)

★こんな効果があります★

- 筋力アップ
- ダイエット効果
- 自然治癒力が高まる
- 肩こり、腰痛、頭痛、冷え性などの改善
- リラックス効果・悩み改善



男性の方も大歓迎です

※お気軽にセンターまでお問い合わせ下さい



主催: 吹田市立豊一市民センター
吹田市垂水町1-53-7 (北大阪急行江坂駅・阪急豊津駅徒歩15分)

TEL: 06-6384-1290

指定管理者: 大阪ガスビジネスクリエイティブ株式会社

HPはこちら

