



“癒しのリラックスヨガ ～6月度開催～”



大人気のヨガ講座の6月度開催分です。
ヨガ・瞑想・健康についてのお話を
交えて、ストレス解消、バランスの良い
体を作る癒しの講習会です。
ご友人、初めての方も大歓迎です！
ぜひお誘い合わせ下さい。

date 【実施日】

6月11日（水）

time 18:30～19:45

講師：伊藤 みえ子先生

（全米ヨガアライアンス認定インストラクター、栄養士）

定員：30名程度（先着・事前予約制）

参加対象：健康維持増進したい方、日頃の疲れを癒したい方

※妊娠しておられる方、医師から運動を禁止されている方は
ご遠慮願います。

参加料：900円（保険代込み）

持ち物：水分、タオル、マット又はバスタオル等

※動きやすい服装でお越しください♪
（ジーパン、スカートは不可）

開催場所：大阪市立城東区民ホール

主催：大阪市立城東区民ホール

（指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社）



城東区マスコットキャラクター
「コスモちゃん」

お問い合わせは・・・

大阪市立城東区民ホール

06-6932-2000

開館時間 9:30～21:30（休館日 年末年始）



“癒しのリラックスヨガ

～6月度開催～”

お申込みは、来館・電話・FAXのいずれかで城東区民ホールまでお申し込みください

会場周辺地図



※駐車場はありません。車でのご来場はご遠慮ください。

お申込み・お問い合わせは・・・

大阪市立城東区民ホール

〒536-0005

大阪市城東区中央1丁目3番6号

TEL: 06-6932-2000

FAX: 06-6932-2030

開館時間 9:30～21:30

(休館日 年末年始)

<交通案内>

地下鉄長堀鶴見緑地線・今里筋線

「蒲生四丁目」下車 1番出口より

徒歩8分

JR大阪環状線、京阪電車「京橋」下車

徒歩12分

【FAX送信票】

“癒しのリラックスヨガ ～6月度～”参加申込書

大阪市立城東区民ホール FAX:06-6932-2030

<ふりがな>	<年齢>	<ご住所>
<お名前>		〒
<お電話番号>		<FAX>
<どこでこのイベントをお知りになりましたか？>		