



“癒しのリラックスヨガ”



大人気のヨガ講座8・9月開催決定！
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4回講習会です。
ご友人、初めての方も大歓迎です！
お試しでの参加も大丈夫です。
ぜひお誘い合わせ下さい。

date【実施日】

8月20・27日（水）

9月17・24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：3600円（全4回分・保険代込み）

※1回のみでの参加など回数指定もOK（900円×回数）

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”

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”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?>			

※個人情報の取り扱いについて 頂いた情報は適切に保管し、本講座実施に関する目的以外では使用致しません。