



“骨盤調整リフレッシュヨガ”



大人気の“癒しのリラックスヨガ”の講師が
お届けするお試し新講習会の第2回です。
骨盤や骨格の動きを大切に、快活に汗をかいて
体の芯までリフレッシュしてみませんか？

date【実施日】

1月19日（月）

time 18:45～19:45

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）



城東区マスコットキャラクター
「コスモちゃん」

定員：20名（先着・事前予約制）

参加対象：身体を動かすことが好きな方

※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：1000円

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：城東区民ホール

※お電話または区民ホールにてお申し込み下さい。

※入金後のキャンセル・返金はできません。

※気象状況により、お客さまの安全のため、講座を
中止させて頂く場合がございます。

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1-3-6

06-6932-2000

開館時間 9:30～21:30（休館日 年末年始）

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）

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。

<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