



# “癒しのリラックスヨガ”



大人気のヨガ講座3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  
癒しの講習会です。お試しでの参加も大丈夫です。  
男性の方もぜひご参加下さい！

date (実施日)

## 3月4日・11日・18日

### いずれも水曜日

time 18:45~20:00

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：30名(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：2700円(全3回分・保険代込み)

※1回のみでの参加もOK(900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