



# “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3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]

## 3月30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