

“ラフターヨガ”

～からだほぐし体操～



誰でも簡単にできる体操に笑いヨガの呼吸法を取り入れた春の新講習会です。

お試しでの参加も大歓迎！

明るく笑って、身も心もスッキリ爽やかにしましょう！

date (実施日)

4月6日・13日(月)

time 14:00～15:30

講師：梶山 洋子先生 (関西ラフタークラブ)



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：どなたでも大歓迎！

参加料：1000円(全2回分・保険代込み)

※1回のみでの参加もOK(500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