

“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5月度講習会です。
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
なりましょう！

date [実施日]

5月11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：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、お客様の安全のため、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