

“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とヨガの呼吸法を取り入れた7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】

7月6・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)※1回のみ参加OK
- 持ち物：水分、汗ふきタオル、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