

はじめての

## 健康ヨガ

疲れやすい方、肩こりや腰痛の方もどうぞ。心身ともにリラックスでき、日常生活からの緊張を解くことによって、自然治癒力を高めます。



〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
1月			19日	26日	
2月	2日	9日	16日		
3月	1日	8日	15日	22日	29日

開講日時 毎週金曜日 14:00～15:30

講師 矢内 なおみ  
(国際ヨガ協会・大阪南支部長)受講料 14,300 円(税込) 10 回分  
1・2・3月持ち物 ヨガマット(又は、下に敷くバスタオル)  
運動しやすい服装・飲み物

1/6(金)～1/17(水)は、空調工事のため閉館致します。

★ お申込み・お問い合わせ あすとホール TEL(0725)20-6786 ★

はじめての

## 健康ヨガ

疲れやすい方、肩こりや腰痛の方もどうぞ。心身ともにリラックスでき、日常生活からの緊張を解くことによって、自然治癒力を高めます。



〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
4月	5日	12日	19日		
5月			17日	24日	31日
6月	7日	14日	21日	28日	

開講日時 毎週金曜日 14:00～15:30

講師 矢内 なおみ  
(国際ヨガ協会・大阪南支部長)受講料 14,300 円(税込) 10 回分  
4・5・6月持ち物 ヨガマット(又は、下に敷くバスタオル)  
運動しやすい服装・飲み物

※4/24～5/10はKAJIMA彫刻展開催の為、アカデミー講座は休講します。

★ お申込み・お問い合わせ あすとホール TEL(0725)20-6786 ★