

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。

※要 予約
※お一人、1講座1回限り



〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
4月	4日	11日	18日	25日	
5月	2日	9日	16日	23日	30日
6月	6日	13日	20日	27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 21,450 円(税込) 13 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

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