

はじめての 健康ヨガ

※要 予約
※お一人、1講座1回限り



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
7月	4日	11日	18日	25日	
8月	1日	8日		22日	29日
9月	5日	12日	19日	26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 19,800 円(税込) 12 回分
7・8・9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

夏季休館日：8/11(月)～15(金)

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