

# ヨーガ

毎週水曜日

定員 100名程度



呼吸に合わせて動くことで心と体、自律神経のバランスを整えて免疫力  
UP↑↑

「体が硬いし…」という方でもマイペースにできるので大丈夫！  
生活習慣病の予防にも効果的！

## <令和8年度 第1クール日程>

4月 1・8・15・22日

5月 13・20・27日

6月 3・10・17・24日

講師：岡 孝子（プレマ・サット・サンガ）

受講料：6,600円（全11回分）2回に分けて、納入可能

（1回目3,600円 2回目3,000円）

持ち物・服装：ヨガマット（又は大きめのバスタオル）、  
タオル、飲み物、動きやすい服装

お願い

- ① 自宅で体温を測定していただき、発熱などの症状がある場合や咳・咽頭痛などの症状がある場合は欠席してください。
- ② 熱中症対策のため、飲み物をご持参ください。

お問合せ・お申込み

主催：（一財）大阪市コミュニティ協会平野区支部協議会

TEL6704-1200/FAX6704-1421

共催：アクティオ株式会社

TEL4303-4785/FAX4303-4786

大阪市平野区長吉出戸5-3-58

地下鉄谷町線「出戸」駅下車④番出口東へ徒歩5分