

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		10日	17日	24日	31日
2月	7日	14日		28日	
3月	7日	14日	21日	28日	

※2/18～23 文化協会作品展の為、講座休講。

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 15,730 円(税込) 11 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

年末年始休館日 12/29(日)～1/6(月)

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