



ヨガ

ヨガは、わたしたちが本来持っている自然治癒力、
自己免疫力を高めてくれる健康法です。

バランスのよさも重視されるため、

身体の歪みも効果的に取り除きます。

※効果は個人差があります。

■日 時 水曜日 午前9時45分～11時15分

注) 開催日は、お問合せください

■会 場 大阪市立 西区民センター

■受講料 7,000円(税込) / 10回毎

*別途、保険料500円が必要

■定 員 40名

■持ち物 ヨガマット、水分

注：食事は、開始時刻の1時間前までにお済ませください

【申し込み・問い合わせ先】(一財)大阪市コミュニティ協会 西区支部協議会

〒541-0055 大阪市中央区船場中央 1-3-2-302

TEL: 06-6125-3311 / FAX: 06-6125-3315

受付時間：9時～17時(日祝日を除く)

ホームページ：<http://www.osakacommunity.jp/nishi/>

<https://www.osakacommunity.jp/branches/nishi/>

(お電話の際は、西区支部協議会宛である旨をお伝えください。)



↑HPへ

