



癒しのリラックストレッチ

▼どんな教室…?

癒しの音楽に合わせてしっかりとした呼吸をしながら身体の芯を意識し、無理なく少しずつしなやかに美しい身体になりましょう！心も身体も癒されます♪



日時	木曜日 13:00 ~ 14:00
場所・定員	小体育室・25名
参加費	4,000円/10回
持ち物	動きやすい服装・タオル・飲み物 ヨガマット(体験時無料レンタル可、大判バスタオル可)

担当講師

巴 昌子

-Shouko Tomoe-

第3期 教室開催日

…開催日

…更新日

11 2020	12 2020	1 2021
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2
8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9
15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16
22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23
29 30	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30
		31

※小体育室空調工事のため、11/5、12のみ会議室に変更して行います

お申し込み方法

継続の方は…

毎期9回目以降が更新期間となるので、次期初回までに参加費をお支払いください。
※10回目までにお支払いが難しい場合は、窓口・電話にて継続される旨をお伝えください。

新規の方は…

窓口・電話にて無料体験にお申込みください。(状況により新規申込を締め切っている場合があります)



大東市立市民体育館
スポーツ教室

大東市立市民体育館 072-871-3201

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団