



# リラックスヨガ

## ▼どんな教室…？

柔軟性の向上や心身のリラックスを目的としたプログラムです。  
 リラックスする事で余分な緊張を取り除き、心も身体もスッキリ！  
 身体を徐々に慣らしながら体温を上昇させていくので、  
 初めての方や柔軟性に自信のない方にも安心してご参加いただけます。



曜日	月曜日
時間	12:50 ~ 13:50
場所	小体育室
定員	40名
参加費	3,300円/10回

### 担当講師

**神山 佳野** -Yoshino Kamiyama-

パワーヨガやハタヨガのクラスを担当しています。  
 その日の体調に合わせて、  
 気持ち良く身体を動かしましょう。

### 第1期 教室開催日

※4/2無料体験会

…開催日

4 April							5 May							6 June							
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	

## お申し込み方法

**継続の方は…** 現在受講中の方については、短期教室最終回までに継続される旨を管理事務所までお伝えください。  
 ※参加料につきましては、第1期初回参加時までにお支払いください。

**新規の方は…** お問い合わせください。※教室によっては定員になり次第、お申込みを締め切らせていただく場合がございます。



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