



# 古典ヨガ

## ▼どんな教室…？

『自分の体は自分で治す』をモットーに  
ポーズをとることを目的とせず、  
自分の体を知り、痛みと向き合っていきます！



講師プロフィール

aco

腰を痛めてから自分の体と向き合うようになり、  
資格取得に至ります。

○2009年 日本健康指導協会 公認  
肋骨エクササイズ KaQiLa〜カキラ〜資格取得

○2014年 ワナカムヨガスクール  
50時間シニアヨガTTC 修了

○2016年 ワナカムヨガスクール Visjon Of Yoga  
全米ヨガアライアンス RYT200 修了

|     |               |
|-----|---------------|
| 曜 日 | 月曜日           |
| 時 間 | 19:30 ~ 20:20 |
| 場 所 | 多目的室 (大)      |
| 定 員 | 25名           |
| 参加費 | 5,300円/10回    |

### 第4期 教室開催日

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

※年末年始(12/29~1/3)まで休館のため全教室休講となります。

### お申し込み方法

**継続の方は…** 現在受講中の方については、第3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4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