



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3期 教室開催日

| 10 October | | | | | | | 11 November | | | | | | | 12 December | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|-------------|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 29 | 30 | 31 | | | | | | |

※8/11~8/17まではお盆期間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2期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3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