



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1期 教室開催日

6 June							7 July							8 August						
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		1	2	3	4								1	
7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

※8/10~16までお盆休みの為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、每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、毎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