スポみど

大東市立市民体育館　スポーツ教室

毎週 月曜日

こころと身体に やさしいヨガ

冷暖房完備

▼どんな教室…？

こころや身体の状態は、
ポーズの姿勢、動作、呼吸に表れます。
一人ひとりに目を向けながら正しい姿勢に導いていきます。
不調の改善、疲れやストレス解消にも効果的です。
心身を最も心地の良い状態にしていきましょう♡

講師プロフィール

小山　貴子 -Takako Koyama-

・13年前にヨガに出会い、2010年より
ヨガインストラクターとして伝え始める。
・日本ヨーガ道友協会、
YIEヨーガアカデミーOSAKA
指導者養成講座修了
・現在大東市、東大阪市を中心に
毎日ヨガクラスを開講し、20～80歳代の
幅広い年齢層の方々に対して
ヨガの魅力を伝えている

曜　日	月曜日
時　間	14:15 ～ 15:15
場　所	多目的室（大）
定　員	20名
参加費	5,300円／10回

第1期 教室開催日　　…開催日

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

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

6 June						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
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**

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団