



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2期 教室開催日

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

※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1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2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