

漢方養生 × ヨガ 体験イベント

～春の「なんとなく不調」をリセット～

5/6
(水・祝)

★こんな方におすすめです★

- ✓朝からだるい
- ✓冷え・むくみが気になる
- ✓ストレスが抜けない



漢方養生とヨガで改善しましょう

時間

10:00-11:30

会場

大東市立市民体育館 小体育室

定員

10名 (先着順)

参加費

1,000円 ※当日体育館窓口でお支払いください

対象

どなたでも

持ち物

ヨガマット、飲み物、タオル、筆記用具

※ヨガマットをお持ちでない方は100円でレンタル可能です

講師のご紹介



講師名：いくみ

漢方養生の基礎知識&春のセルフケア講座です。
ヨガ初心者の方も大歓迎！
一緒にこころと体もすっきり整えましょう！

お申し込み方法

お電話、体育館窓口、Web申込



072-871-3201

大東市立市民体育館

申込期間：5月4日(月)まで

受付時間：9:00～20:30

※Webでのお申込みは24時間受付

Web申込はこちら



主催：一般財団法人大阪スポーツみどり財団 (大東市体育施設指定管理者)