

体験・見学  
大歓迎♪



# やさしい ヨガ教室

|     | 曜日    | 時間          | 定員<br>(人) |
|-----|-------|-------------|-----------|
| 月・1 | 毎週月曜日 | 9:00~10:20  | 23        |
| 月・2 | 毎週月曜日 | 10:40~12:00 | 23        |
| 火・1 | 毎週火曜日 | 9:00~10:20  | 19        |
| 火・2 | 毎週火曜日 | 10:40~12:00 | 19        |

**受講料**

いずれも **6,120円** (3ヶ月)

前屈・腹筋・肩や首の運動などのストレッチで  
身体をほぐし正しい姿勢でポーズをとります。  
誰でも楽しめるヨガ教室です。

**和泉市生涯学習サポート館**

〒594-1112

大阪府和泉市三林町1273-1

**TEL : 0725-55-2115**

URL : <http://support-kan.com/>

和泉市生涯学習サポート館  
ホームページ

