

体験・見学大歓迎♪

# 骨格調整 ヨガ



深呼吸をしてゆっくり大きく体を動かすと  
血液の巡りがよくなり  
体や気持ちが生き活きます。  
先人の知恵で伝わってきた  
ヨガのポーズを解剖学に基づいた  
より安全でより効果的な運動にアレンジしています。  
ヨガの可能性を体感して下さい。

|   | 曜日      | 時間          | 定員<br>(人) |
|---|---------|-------------|-----------|
| 朝 | 第2・4木曜日 | 9:00~10:30  | 20        |
| 夜 | 第2・4火曜日 | 20:00~21:00 | 20        |

受講料

いずれも 3,060円 (3ヶ月)

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

