

# 骨盤

体験・見学大歓迎!!

# アジャスト 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 (人)
朝	第2・4木曜日	9:00~10:00	20
夜(A)	第1・3火曜日	20:00~21:00	16
夜(B)	第2・4火曜日	20:00~21:00	16

受講料 : いずれも3, 600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

