

ハタヨガ教室

開催日時 金曜日(全5回)

2/22、3/1・8・15・22

13時00分～14時00分

内容

「ハタヨガ」・・・サンスクリッド語で「ハ」はha 太陽、「タ」はtha 月を意味します。

深い呼吸とポーズを組み合わせることで内臓を活性化し、代謝をあげていきます。デトックスや引き締め、美肌などに効果があり、身体の陰と陽のバランスを整えて、不調やストレスも和らげていきます！

いつまでも若々しく、健康でいるためのヨガを一緒に楽しみましょう♪

開催場所 大津市勤労福祉センター 2階 和室

講師 近藤 清美 先生

受講料 5回分 2,000円

定員 先着順 15名

持ち物 運動のできる服装・飲み物・タオル

申込期間 2月8日(金)～2月20日(水)

午前8時40分より

申込方法 電話、FAX、窓口、互助会ホームページ

【詳細は裏面へ】

講師紹介

近藤 清美 先生

RYT200 全米ヨガアライアンス認定インストラクター。

現在、ヨガスタジオ・市民センターなどでヨガ講師をされています。

申込方法

2月8日（金）8時40分～2月20日（水）までに電話（077-522-7474 または077-525-1105）FAX（077-523-3494）【講座名、氏名、電話番号、FAX番号を記入】または大津市勤労者互助会ホームページ（info@otsu-gojokai.jp）の講座申込フォームよりお申し込みいただき、受講料は2月20日（水）までにセンター窓口へご持参ください。

FAX、ホームページからのお申し込みについては、申し込み後3日（土日祝祭日を除く）以内にそれぞれFAX、メールにて「受付完了」の連絡をいたします。事務局からの返信がない場合（ホームページの場合は自動返信メールとは別途）は、受付が完了しておりませんので、お手数ですが事務局までご連絡ください。

※お申し込みが少数の場合は中止することがあります。

問合せ先

大津市勤労福祉センター

場 所：大津市打出浜1-6

T E L：077-522-7474

または

077-525-1105

F A X：077-523-3494

開館時間

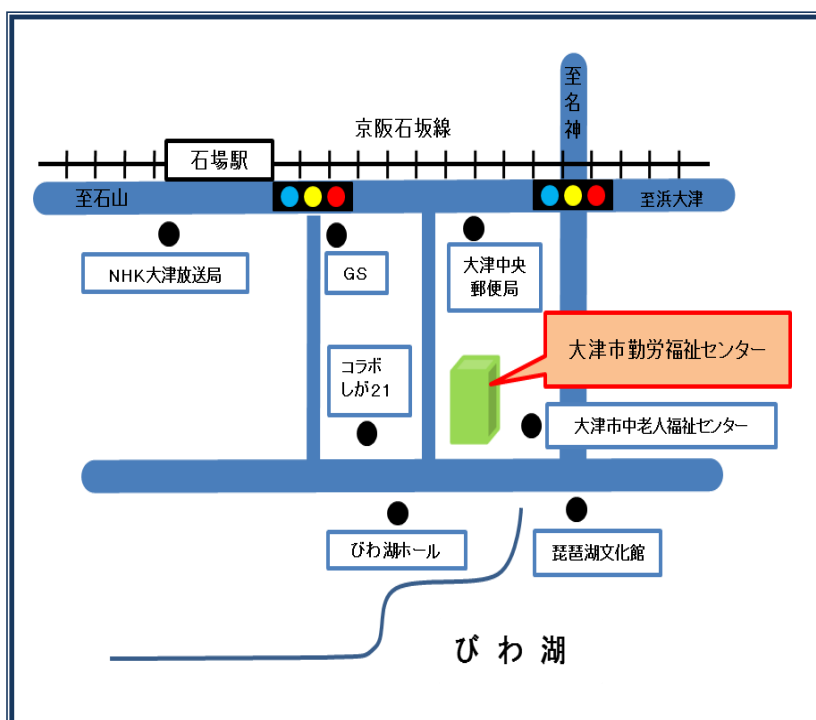
月～土曜 午前9時～午後9時まで

日 曜 日 午前9時～午後5時まで

休館日

毎月第3日曜日、祝祭日

地図



大津市勤労福祉センター 指定管理者（一財）大津市勤労者互助会