

ハタヨガ教室

開催日時

10/15・29

11/12・26・12/10

10時30分～11時30分

月曜日(全5回)



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 9月18日(火)～10月10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

9月18日(火) 8時40分~10月10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10月10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、受付が完了していませんので、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

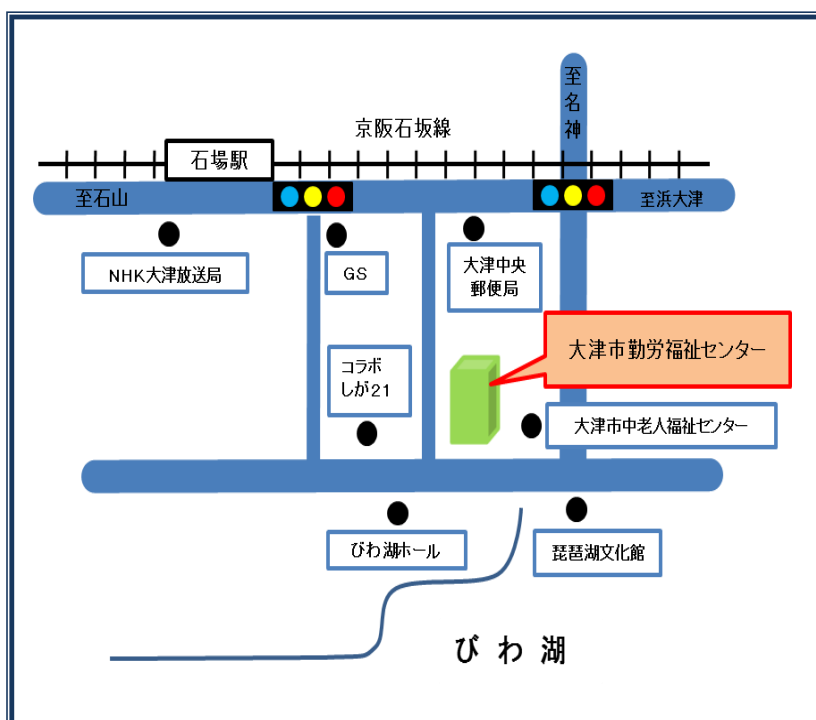
月~土曜 午前9時~午後9時まで

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