

心とからだの

# メンテナンス ヨガ教室



開催日時 土曜日 13:30~14:30  
12/4, 11, 1/8, 15  
22, 29, 2/5, 12  
19, 26 (全10回)

深い呼吸で内臓を活性化し、新陳代謝の良い身体をつくりましょう！  
女性の美を意識し、気になるポッコリお腹を引き締め、体形維持や体質改善、  
美肌促進をめざし、これから歳を重ねていく女性たちのためのレッスンです。  
楽しくメンテナンスしていきましょう！

開催場所：大津市勤労福祉センター 2階 多目的室

講師：Sachiko 先生（ヨガスタジオアピュアー）

受講料：3,000円

定員：先着順 10人

持ち物：ヨガマット・運動のできる服装・飲み物・

汗拭きタオル・マスク着用

※ヨガマットの貸出を中止しております  
各自でお持ちいただきます様ご協力お願いいたします。

申込期間：11月11日(木)AM8:40~11月30日(火)

申込方法：電話、FAX、互助会ホームページ（詳細は裏面へ）

※受付初日の窓口でのお申し込みは、ご遠慮いただきますようお願いいたします。

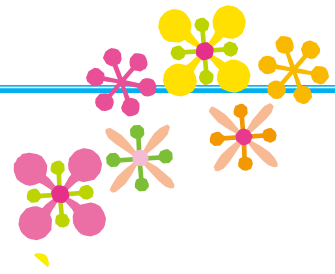
# 講師紹介

## Sachiko 先生

ヨガスタジオ アピュアー所属。

全米ヨガアライアンス RYT200/ATL200 取得。

からだを動かしていくことの大切さ、自分と向き合う時間や自分を大切にする、優しさいっぱいのレッスンを心掛けておられます。



## 申込方法

11月11日(木) 8時40分～11月30日(火) 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](mailto:info@otsu-gojokai.jp))の講座申込フォームよりお申し込みいただき、開催初日に受講料と年齢の確認できるものをセンター窓口へお持ちください。(先着順)

※やむを得ずキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。

※一人で複数のお申し込みはご遠慮いただきますようお願いいたします。(家族は可)

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(または電話)、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や新型コロナウイルス感染拡大予防のため自粛を決定した場合は、急遽中止することがあります。

※申込締切日以降のキャンセルについては、受講料をいただく場合があります。

※新型コロナウイルス感染予防対策として、マスクの着用及び手指消毒の徹底、ご自宅での検温をお願いいたします。

## 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

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、年末年始(12/29～1/3)

## 地図

