

心身のバランスを整えましょう♡

コンプレクシヨン ヨガ教室

開催日時 土曜日 15:00~16:00

5 / 7, 14, 21, 28,
6 / 4, 11, 18, 25,
7 / 2, 9 (全10回)

「ヨガ」とは、サンスクリット語で「つながり」を意味します。
日々頑張りすぎて疲れた身体を、深い呼吸で心の安定と体が伸びる気持ち良さを感じながら、心とカラダを繋げていきましょう！

開催場所：大津市勤労福祉センター 2階 多目的室

講師：朝重 梨絵 先生（ヨガスタジオアピュアー）

受講料：5,000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

※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：4月7日(木)AM8:40~4月28日(木)

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。

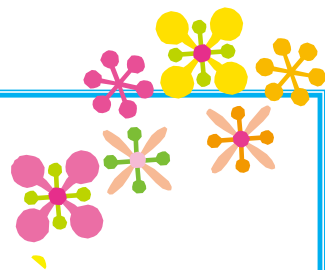
講師紹介

朝重 梨絵 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 200 (RYT200) /ATL200 取得。

補完代替医療ヨガを学びヨガを通して、心とからだの健康を大切にしたレッスンを行います。



申込方法

4月7日(木) 8時40分~4月28日(木)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、開催初日に受講料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

地図

