

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

9/5, 12, 19, 26

10/3, 10, 17, 24, 31

11/7

(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す。
女性の美を意識し、気になるポッコリお腹を引き締めるなど体形維持や体質改善
(体調の管理や美肌促進など)に着眼し、これから歳を重ねていく女性たちが自
身でメンテナンスできるようになります！

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

※ヨガマットの貸出を中止いたしました。

各自でお持ちいただきます様ご協力をお願いいたします。

申込期間：8月7日(金)AM8:40～8月31日(月)

申込方法：電話、FAX、窓口、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。

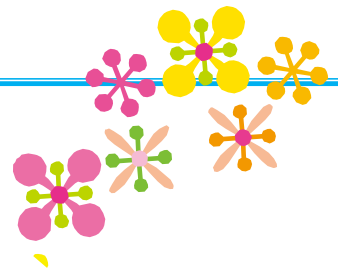
講師紹介

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

8月7日（金）8時40分～8月31日（月）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、8月31日（月）までに年齢の確認できるものと受講料をセンター窓口へお持ちください。（先着順）

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は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として、マスクの着用及び手指消毒の徹底をお願いいたします。

※状況により、急遽休講する場合があります。

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

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

