大津市勤労福祉センター講座

女性のための アロマ＆リンパストレッチ 教室 AM Ⅰ・PM Ⅱ

開催日時　①②ともに水曜日

1/12・26・2/2・16・3/2・16

①10：00～11：30　②13：30～15：00

内容　柔らかいカラダを作りたい方！肩コリ、むくみのある方！ホルモンバランスを取りたい方！におススメです♪

オーガニックのアロマクリームを使って、まずは手足をリンパマッサージ。あとは、ストレッチとカンタン体幹トレーニング、また骨盤も調整しながら、深部のリンパを流します。アロマの香りに癒されながら、９０分、体をメンテナンスするクラスです。

開催場所：大津市勤労福祉センター　２階　和室１・２

講　　師：須田　香織　先生

受 講 料：①②各全６回 3,000円（各教材費別途３,０００円）

定　　員：①②各先着順 １０名

持 ち 物：ヨガマット・動きやすい服装・タオル・飲料水

※マスク着用をお願いいたします。

申込期間：１２月９日（木）AM８：40～１月７日（金）

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

須田　香織　先生（JAA　アロマインストラクター・パーソナルトレーナー）

アロマストレッチのスタジオレッスンを主宰。
自宅サロンにてリンパケアやダイエットの個人施術も展開されています。

申込方法

１２月９日（木）AM８：４０～１月７日（金）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・教材費は、講座初日に徴収させていただきます。（先着順）

※やむを得ずキャンセルされる場合は、必ず１月７日（金）までにご連絡ください。
※お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、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・教材費をいただく場合があります。
※新型コロナウイルス感染症予防対策として、マスクの着用及び手指消毒の徹底をお願いいたします。

問合せ先

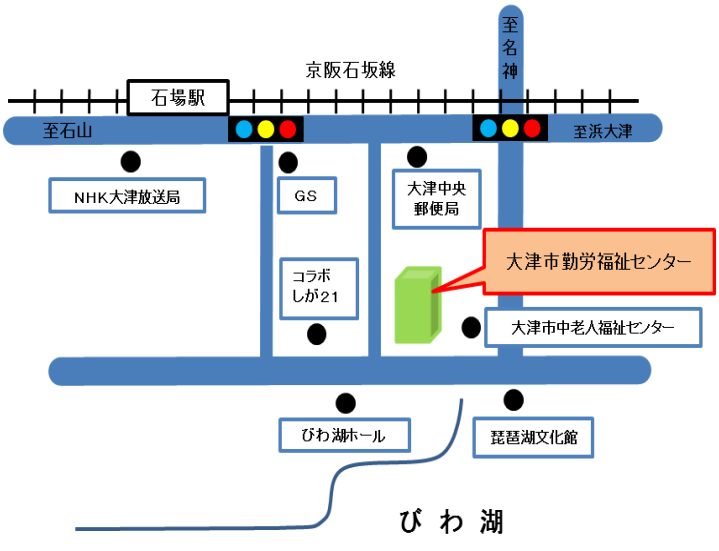
大津市勤労福祉センター

場　所：大津市打出浜１－６
ＴＥＬ：077-522-7474
　　077-525-1105
ＦＡＸ：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



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