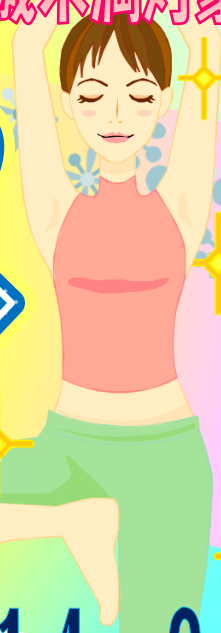
大津市勤労青少年ホーム講座

※35歳未満対象

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

12／10，17，24，1／7
14，21，28，2／4
18，25　（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：朝重　梨絵　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
申込期間：11月10日（木）AM8：40～11月30日（水）
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（ともしげ　りえ）　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

11月10日（木）8時40分～11月30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、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（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。

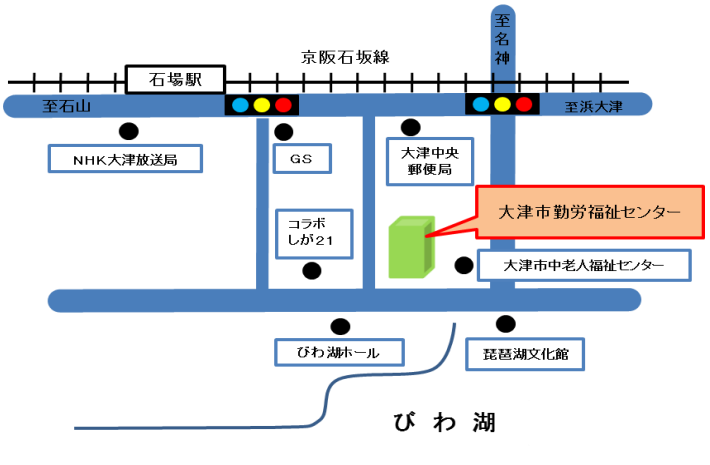
問合せ先

大津市勤労福祉センター
場　所：大津市打出浜１－６
ＴＥＬ：077-522-7474
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