

いつでもスタートOKです！ 日割りでスタートできます。

# ヨーガ

教室

～心と身体のセルフケア～

※教室のコンセプトについては裏面をご覧ください。

受講料	7,560		税込 円	全10回
開催場所	多目的ホール	持ち物	運動しやすい服装 タオル・ヨガマット(持っている方のみ)	
開催曜日	対象	時間		定員
水曜日	16歳以上 (高校生相当年齢以上)	14:30～15:30		40名
		19:15～20:15		40名

		新規申込開始	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
水曜日	1期	3月21日	4/11	4/18	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27
	2期	6月13日	7/4	7/11	7/18	7/25	8/1	8/8	8/15	8/22	8/29	9/5
	3期	8月22日	9/12	9/19	9/26	10/10	10/17	10/24	10/31	11/14	11/28	12/5
	4期	11月14日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/27	3/6	3/13	3/20

- ・ 期の途中からでの受講も可能です。(新規の方も継続の方も対象です。)  
ただし、定員に達していない場合のみとさせていただきます。

お試し体験ができます。

教室開催日の中で1回のみ可能です。 体験料：756円/回  
事前予約が必要です。お電話または、来館時にてご予約ください。

大型イベントの開催などにより変更になる場合がございます。  
その際は事前にご案内させていただきます。ご協力の程お願い申し上げます。

毎週の開催ではありません、ご注意ください。振替システムはございません。

東和薬品RACTABドーム（大阪府立門真スポーツセンター）  
営業時間9:00～21:00（お手続き関係は19:30まで）  
休館日:毎週第2火曜日※8月無休/12月第2月曜日・火曜日  
TEL：072-881-3715

## ヨーガ ～心と身体のセルフケア～

ゆっくりとした動きの中で、呼吸や自分の内面に意識を向けていくヨーガです。ポーズの形には、あまりこだわらず、呼吸や自分の内面の感覚を感じることを大切にしています。

やさしいヨーガで体を心が自然と広がっていく気持ちよさを味わってください。

### 【こんな方にオススメ】

- ・体力に自信がないけどヨガをしたい。
- ・体が硬いのでポーズが取れるか自信がないけどヨガをしたい方
- ・体だけでなく心も整えるヨガをしたい方
- ・無理なく体を鍛えたい方

このクラスはポーズの形を目指していません。

まわりの人に合わせることに、比べることもなく、目をつぶって自分の呼吸や身体の状態に静かに耳を澄まして心身の調和をはかることを目的とします。

難しい内容はありませんので、初心者の方でも安心してご参加頂けます。

気軽にお越しください。