

心身の緊張をほぐし心の安定と安らぎを

ヨガ



日時 * 毎週 火曜日 19:00~19:45

場所 * 健都ライブラリー2F 多目的室

参加費 * 3ヶ月間の開催回数×1,000円

体験の場合は 1,200円

(体験・途中回からの参加はご相談ください)

定員 * 各日程15人

対象 * 18歳以上

持ち物 * 動きやすい服装、タオル、飲み物

内容 * 呼吸を合わせて体をうごかすことにより心身のリラックスや、柔軟性の向上を目指します。心と身体のメンテナンスをしたい方や、これから運動をはじめたい方にもおすすめです。

※教室前後・教室中に起きた事故等について、応急処置は行いますがそれ以外の責任は負いませんので予めご了承ください。

健都レールサイド公園
及び吹田市立健都ライブラリー
TEL * 06-6388-3800 FAX * 06-6105-9102
〒564-0018 大阪府吹田市岸辺新町2番31号

* ライブラリー営業時間
平日 10:00~18:00
木・金 10:00~20:00
土・日・祝日 10:00~18:00

* 休館日
年末年始、月の最終木曜日
(祝日の場合はその翌日)
特別整理期間あり


sound mind, sound body