

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。

健都レールサイド公園
吹田市立健都ライブラリー
TEL * 06-6368-3800 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
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

 **asics**
sound mind, sound body