

# UNIVERSAL YOGA EARTH 10月のストレッチヨガ



UNIVERSAL YOGA EARTHは  
ヨガの動作と瞑想法で  
身体・呼吸・心を整えます。

## 募集要項

## 指導員紹介

場所 ■ 南吹田市民体育館 会議室

日時 ■ ①10月8日(火) 19:00~20:00  
②10月13日(日) 10:00~11:00

参加費 ■ 各600円(税込み) ※①、②内容同じ

対象 ■ 18歳以上



三島 知実

UNIVERSAL YOGA EARTH  
認定インストラクター

- 申込：令和6年9月1日(日)～ 実施日前日まで  
南吹田市民体育館に来館または電話にて受付
- 定員：各10名(先着順)
- 持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマットまたはバスタオル



南吹田市民体育館  
TEL：06-6386-7050

〒564-0043 吹田市南吹田5-34-1  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7115>

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 毎月第4月曜日  
年末年始(12/29~1/3)