

UNIVERSAL YOGA EARTH 冬のストレッチヨガ



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

場 所 ■ 南吹田市民体育館 会議室

日 時 ■ ①12月10日(日) 10:00~11:00
②12月12日(火) 19:00~20:00

参加費 ■ 各600円(税込み) ※①、②内容同じ

対 象 ■ 18歳以上

指導員紹介



三島 知実
UNIVERSAL YOGA EARTH
認定インストラクター

- 申 込：令和5年11月1日(水) ～ 実施前日まで
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、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル



南吹田市民体育館
TEL：06-6-6386-7050

〒564-0043 大阪府吹田市南吹田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)