

気分爽やか 一日のスタートに

朝ヨガ

～ゆっくりと呼吸、ゆったりとポーズ～
がんばらないで自分のペースでリラックスしながらヨガをしてみませんか？



場 所：古曽部防災公園 管理棟2F多目的ルーム

講師紹介

日 時：① 10月13日(日) ② 11月17日(日)
③ 12月 8日(日) ④ 1月12日(日)
⑤ 2月 9日(日) ⑥ 3月 9日(日)

時間：7時00分～8時00分

参加費：①～⑥ 各550円／回

対 象：16歳以上

定 員：①～⑥各15名（先着順）

受 付：電話、窓口、HPイベント欄からお申込みください



高野 明子

Japan YOGA College公認インストラクター
親子ヨガ インストラクター

○持物

動きやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット

※ヨガマットの貸出もございますので、お気軽にご参加ください。



高槻市立古曽部防災公園体育館

TEL：072-681-0031

〒569-1115 大阪府高槻市古曽部町3-15-1
<http://shisetsu.mizuno.jp/m-7212>

- 営業日 9:00～21:00
- 休館日 毎月第4木曜日
- 年末年始 12/28～1/4