

心身の緊張をほぐし心の安定とやすらぎを

# ヨガ



## 教室生募集中

## 講師紹介

**場所** 吹田市立健都ライブラリー2階 多目的室

**日時** 毎週火曜日 19:00~19:45  
※お休みの場合あり

**受講料** 3ヵ月間の開催回数×1,000円  
※途中回からの参加可能  
体験の場合は1,200円 ※1回限り

**対象** 18歳以上  
初めてヨガをされる方も大歓迎です

**定員** 15名

**持ち物** 動きやすい服装、タオル、飲み物



かよこ 先生

呼吸を合わせて体を動かすことにより、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。

※3ヵ月連続教室です。  
詳しくは『運動&文化教室のご案内』をご覧ください。

※頂いた個人情報は『指定管理者 健都パークライフ創造パートナーズ』で厳重に管理し、目的以外の使用は致しません。



健都レールサイド公園  
吹田市立健都ライブラリー

TEL : 06-6388-3800 FAX : 06-6105-9102

〒564-0018 大阪府吹田市岸部新町2番31号  
<https://shisetsu.mizuno.jp/mss-7276>

●営業時間 図書館 / 10:00~18:00  
木・金 / 10:00~20:00  
※祝日 18:00まで  
カフェ / 9:00~21:00

●休館日 年末年始、月の最終木曜日  
(祝日と重なる場合はその翌日)  
※特別整理期間あり