

OUTDOOR YOGA

はじめてみよう！

お家でヨガ



講師：高浦 容子 氏
・全米ヨガアライアンス
・IHTA 認定ヨガインストラクター

【ヨガ】は呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせて、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得るものです。

2021年2月23日(火)

【講 話】 10:00～10:30

【体 験】 10:30～11:30

【定 員】 15名程度

【場 所】 多目的ホール

【対 象】 どなたでも

【参加費】 無料

【持 物】 ヨガマット
スポーツタオル
水分

注意事項

新型コロナウイルス感染拡大を避けるため、受講者の皆さまには下記の3点にご協力をお願いいたします。

1. 受講前の検温

※37.5度以上の発熱があるお客様は受講いただけません。軽度であっても咳や咽頭痛、風邪等の症状があるお客様は受講をお控えください。

2. 受講前の手指消毒

3. マスクの着用

3密を避け、感染防止に配慮したうえで開講いたします。

※ヨガマットをお持ちでない方はバスタオルをご持参下さい！

お問合せ
お申込み

守口市東部エリアコミュニティセンター
〒570-0012 大阪府守口市大久保町1丁目南27番6号

☎ 06-6902-5500 (9時～22時)

バスでご来館の場合…京阪バス「古川橋駅」から「藤田」下車 徒歩5分
お車でご来館の場合…当館の駐車場が満車の場合は近隣の有料駐車場をご利用ください。

【主催】 守口市東部エリアコミュニティセンター (東部エリア指定管理者 株式会社ケイミックスパブリックビジネス)

Twitterでも随時
情報配信中！

