

火曜日開催

女性対象

ルーシーダットン ～タイ式ヨガ～ 夜クラス

タイで古くから伝わるルーシーダットン。
独自の呼吸法とポーズをとることで身体が軽くなり
リラックスできます。 お仕事帰りにスッキリしませんか？

【日 程】

10/1、10/8、10/29、11/12、11/19、
11/26、12/3、12/10、12/17【全9回】

【時 間】 ●夜クラス① 18:30～19:30
●夜クラス② 19:45～20:45

対 象：女 性

定 員：各クラス20名（事前申込・先着順）

場 所：クレオ大阪東

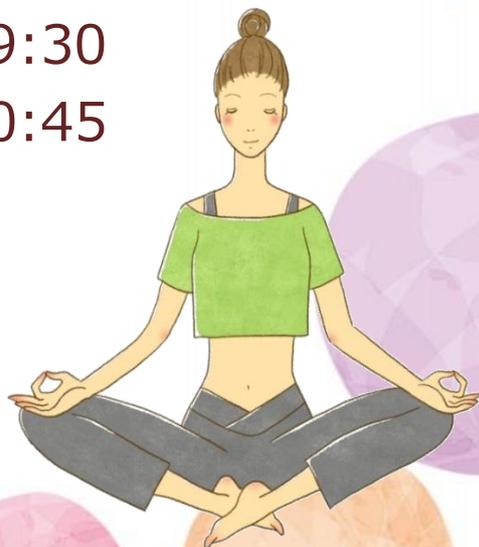
受講料：各クラス9,900円

講 師：Y U K I E（SHCC ベーシクトレーナー）

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル、飲みもの、汗ふき用タオル

※動きやすい服装でお越しください

お問合せ・お申込み TEL 06-6965-1200 FAX 06-6965-1500



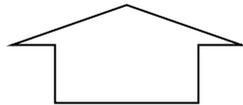
●申込方法は裏面をご覧ください●

主 催：大阪市立男女共同参画センター東部館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体（東）（代表者

大阪市男女いきいき財団
正式名称（一財）大阪市男女共同参画のまち創生協会

ChanceChallenge CREO
チャンスみつける はじまるチャレンジ



◆クレオ大阪東 FAX 06-6965-1500 ◆

F A X 申 込 用 紙					
講座名 (ご希望の クラスに○)	ルーシーダットン ～タイ式ヨガ～				
		夜クラス① (18:30~19:30)		夜クラス② (19:45~20:45)	
住所	〒 ー				
氏名	ふりがな	性別	女性	年齢	歳
電話番号	() ー	FAX番号	() ー		

【申込方法】

- ◎電話または来館 受付時間は休館日を除く 9:30~21:30。
- ◎FAX 上の枠内に【必要事項】を記入のうえ、FAXにてお申し込みください。 ※FAX 番号を必ずご記入ください。
- ◎ホームページ クレオ大阪東 HP<http://www.creo-osaka.or.jp/east>「主催講座・イベント」から
- ※ 先着順にて受付いたします。
- ※ 受講料は講座初日にお支払いください。一度お支払いいただいた受講料は返金できません。
- ※ 体験は1回のみ可能です。体験料は1,150円です。

※最低開講人数に達しない場合は開講を中止する場合がございます。



お申込み・詳細はこちらから！

◇ お申込み・お問合せ先 ◇
クレオ大阪東
(大阪市立男女共同参画センター東部館)
 〒536-0014 大阪市城東区鳴野西2-1-21
 TEL: 06-6965-1200
 FAX: 06-6965-1500
 休館日: 月曜日、祝日の翌日(ただし祝休日の場合は開館)、
 年末年始(12/29~1/3)
 最寄駅: JR環状線・東西線・学研都市線「京橋」駅下車、
 南口から南へ600m(徒歩約7分)
 Osaka Metro 長堀鶴見緑地線「大阪ビジネスパーク」駅下車、
 ④番出口から東へ700m(徒歩約9分)
 京阪「京橋」駅下車、中央口から南へ850m(徒歩約11分)

