

ストレッチ & ヨガ

女性対象



全身ストレッチと呼吸で身体を整えて
カラダのゆがみを改善し、コリをほぐしましょう。
お仕事帰りに日々の疲れをとりませんか？

日 時：平成 29 年 5 月 25 日、6 月 1 日、8 日、
15 日、22 日、29 日、7 月 13 日、20 日

休講日：7 月 6 日

各木曜日【全 8 回】

19：00～20：00

対 象：女性

定 員：20 名（事前申込・先着順）

場 所：クレオ大阪東

受講料：8,000 円／全 8 回

講 師：YUKIE（SHCC ベーシックトレーナー）

持ち物：ヨガマットまたはバスタオル

※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



お申込み・詳細は
こちらから！

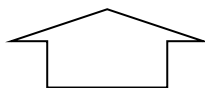
● 申込方法は裏面をご覧ください ●

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	ストレッチ&ヨガ				
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		
				事業案内 (不要の場合は○)	不要

【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。

※ 受付開始日は 9:30 以降に送信してください。9:30 以前の着信は無効となります。

※ 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 1,050 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・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)

地下鉄長堀鶴見緑地線「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)

