

こころとからだのメンテナンス ハーブスチームヨガ

タイ式ヨガの独自のポーズをとることで足腰を少しずつ鍛えることができ、健康年齢を延ばすことができます。同時にハーブの効能によりリラックス効果も得られます。ストレスによる体の緊張緩和や、女性特有の体の悩みの解消にもなりますよ☆
仕事帰りにクレオ大阪南でリラックスしませんか？



平成 29 年 **4 月 20 日**～**7 月 20 日** (毎週木曜日)
19:00～20:00 全 13 回 休講日：5/4

実施日 ①4/20 ②4/27 ③5/11 ④5/18 ⑤5/25 ⑥6/1 ⑦6/8
⑧6/15 ⑨6/22 ⑩6/29 ⑪7/6 ⑫7/13 ⑬7/20

対 象：女性
定 員：20 名(申込先着順)
受講料：10,400 円(別途教材費 2,600 円)
講 師：藤本 多津子さん
スタジオ&マッサージ RIRA 専任インストラクター



場 所：**クレオ大阪南** 大阪市平野区喜連西 6-2-33

※ 申込み方法は、裏面をごらんください。



QR コードからも
お申込みできます

主催：大阪市立男女共同参画センター南部館

指定管理者：大阪市男女共同参画推進事業体(南)(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

F A X 申 込 み 用 紙			
セミナー名	ココロとからだのメンテナンス ハーブスチームヨガ 4月20日～7月20日		
名前	ふりがな	性別	年齢 歳
住所	(〒 -)		
電話番号	- -	ファックス	<input type="checkbox"/> 電話番号に同じ - -
今後の事業案内	不要の場合はチェックを入れてください <input type="checkbox"/> 不要		

【申込方法】

- ◆ホームページ クレオ大阪ホームページ(<http://www.creo-osaka.or.jp>) 南部館の「主催講座・イベント」からお申し込みいただけます。
- ◆ファックス この用紙に必要事項を記入のうえお申込みください。
返信用のファックス番号を必ずご記入ください。 用紙1枚につき1名の受付となります。
- ◆電話または窓口 受付時間は 9:30～21:30 です(休館日を除く)

※ 締切日を過ぎても定員に満たない場合は、申込みを受け付けていますのでお問い合わせください。
 また応募者が一定に達しない場合は、開講を中止する場合があります。

【お申込・お問合せ】

クレオ大阪南 (大阪市立男女共同参画センター南部館)

〒547-0026 大阪市平野区喜連西 6-2-33
TEL 06-6705-1100 FAX 06-6705-1140
 休館日: 月曜日(祝休日の場合を除く)、
 祝休日の翌日(日曜又は休日にあたる場合を除く)

《個人情報の取扱いについて》

取得した個人情報は、クレオ大阪の指定管理者が、クレオ大阪で実施する事業に使用し、「大阪市個人情報保護条例」に基づき、適正に管理します。



■ 地下鉄谷町線「喜連瓜破」駅下車
 ①号出口から北西へ 徒歩約 5 分