

こころとからだのメンテナンス

ハーブスチームヨガ

クレオ大阪南

4月11日 ~ **7月25日**
(毎週木曜日)

19:00 ~ 20:00 全15回

[休講日] 5/2

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。またハーブの効能によりリラックス効果も得ることができ、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のための時間をもつことができます。

講座詳細

対象 女性
定員 20名 (申し込み先着順)
受講料 12,000円 (別途教材費 3,000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 3F多目的室 大阪市平野区喜連西 6-2-33

Tel.06-6705-1100 FAX.06-6705-1140

※お申込は、当館ホームページ・電話・FAX・窓口まで



web ご予約は
こちらからも!



クレオ大阪南 FAX：06-6705-1140



F A X 申 込 用 紙

お申込の講座	こころとからだのメンテナンス ハーブスチームヨガ		
氏名	ふりがな	性別	年齢
			歳
住所	〒(—)		
電話番号	— —	FAX番号	<input type="checkbox"/> 電話番号に同じ — —

申込方法

インターネット・電話・FAX・クレオ大阪南窓口にて

インターネット

クレオ大阪南 (<http://www.creo-osaka.or.jp/south>) 「主催講座・イベント」から受講したい講座を選択し、必要事項を記入し、お申し込み下さい。

FAX

必要事項をすべてご記入の上、このまま送付して下さい。
また返信用のFAX番号を必ずご記入下さい。

窓口または電話 (06-6705-1100)

受付時間は9:30～21:30です(休館日を除く)

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対して使用し、「大阪市個人情報保護条例」に基づき、適正に管理します。

※ 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。
また応募者が一定数に達しない場合は、開講を中止する場合があります。

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)

■Osaka Metro 谷町線「喜連瓜破」駅下車

①号出口から北西へ徒歩約5分

