

女性のココロとカラダを整える

カラダほかほか！

冷え・コリ
解消！



ヨガ

夏に大好評だった講座の秋バージョンです！

ヨガには、血行やリンパの流れをよくする、自律神経を整えるなど

女性にうれしい効果がたくさん！運動が苦手でも大丈夫！

全4回のレッスンで“めぐるカラダ”を実感してください。

日時

平成29年10月26日、11月2日、9日、16日（毎週木曜日、全4回）
19:00～20:30（90分）

場所

ドーンセンター（大阪府立男女共同参画・青少年センター）4階 和室
初日（10/26）のみ地下1階多目的ルーム

料金

全4回 6,000円（一括前払い・返金不可）
☆ヨガマットレンタル希望の方は、別途100円/回

対象

女性のみ ※全回参加できる方

定員

8名程度（先着順）



全4回の参加で、全身のめぐりを実感！

1回め 腰・肩

2回め 足・肩

3回め 背中・腰

4回め 足・バランス



さるわたり みほ
講師 猿渡 美穂

ホットヨガスタジオ、奈良県宇陀市の
正定寺ヨガ、古民家ヨガなどを経て、
現在では大阪を中心に、定期的に
各教室にてレッスンをを行っている。
NPO法人日本ヨガ振興協会認定講師。
東洋医学に基づいたヨガレッスンを行う。



女性のココロとカラダを整える めぐりヨガ

10/26(木)

冬に弱りやすい腎臓の機能アップ。婦人科系、デトックス、肩こり、冷え改善、ウエストシェイプにも効果の高いレッスンです。

11/2(木)

寒くなると気になる末端の冷え改善。代謝アップ、デトックス、腎臓機能アップ、肩こり、婦人科系、冷え改善に効果の高いレッスンです。

11/9(木)

冬に弱りやすい膀胱の機能アップ。倦怠感、ウエストシェイプ、コリ解消、冷えの原因である身体の余分な水分をデトックスする効果の高いレッスンです。

11/16(木)

全身のバランスを整えるレッスン。冷え改善、インナーマッスル、ウエストシェイプ、婦人科系、身体の歪みを矯正する効果の高いレッスンです。



申込方法

参加申込書に必要事項をご記入の上、お申込みください

- 電話または来館 受付時間 平日9:00~20:00 日・祝 9:00~17:00 (休館日を除きます)
- FAX 24時間受付 (担当者より折返しのご連絡後、お申込み確定となります)

※ 定員になり次第締め切ります。

※ 受講料は、一括前払いとなります。

※ 一度お支払いいただいた受講料、ヨガマットレンタル料はお返しできません。

申込・問合せ先

ドーン運営共同体 (ドーンセンター指定管理者)

住所: 〒540-0008 大阪市中央区大手前1-3-49

ドーンセンター (大阪府立男女共同参画・青少年センター)

TEL: 06-6910-8500 FAX: 06-6910-8775

URL: <http://www.dawncenter.jp>

休館日: 月曜日 (祝日・振替休日を除く)・年末年始・停電点検日

アクセス: 京阪・地下鉄谷町線「天満橋」駅から東へ約350m

JR東西線「大阪城北詰」駅から西へ約550m

市バス京阪東口駅からすぐ



参加申込書 (FAX: 06-6910-8775)

ふりがな 氏名	年代 歳代
ご住所	〒	ご職業
ご連絡先	電話 E-mail	FAX ヨガマット 要 ・ 不要

※お預かりする個人情報は、当団体主催事業の運営に関する目的以外で使用することはありません。