

# 骨格調整ヨガ

講師：古谷 佳子 先生

姿勢の悪さによる猫背・O脚を改善して、肩こり 腰痛を根本から解消します。専門家が医学的根拠に基づき、親切丁寧にご指導いたしますので、体の硬い方もご安心ください。



●日時  
4月から 毎月第一月曜日  
10:00～11:30

●場所  
第一幼児室

●対象者、費用  
市内在住,在職,在学の人20人  
(申込多数の場合は抽選)  
月:500円

●持参して頂く物  
ヨガマットまたはバスタオル  
フェイスタオル  
お水

●申込方法(締切:3月10日)  
①直接公民館窓口  
②電話(838-0189)

寝屋川市立中央公民館

公民館  
ホームページURL

〒572-8533  
大阪府寝屋川市池田西町28番22号  
(市立総合センター内)  
TEL:072-838-0189 FAX:072-838-9076  
e-mail:info@neyagawa-cc.net  
URL:http://neyagawa.net/

