

ヨーガA

(水)10:00~11:30



呼吸と動作を合わせながら、ゆっくり行います。動作中の部分に意識を集中し、一定時間持続する事により、心身の調和を図ります。緊張と弛緩の調和と交代をはっきりさせ、完成された型より、そこへたどり着くまでの過程を大切にします。

場所	武道館ひびき 2階 柔道場
日程/受講料	11/20,27 12/4,11,18,25 全6回 1,800円
対象	高校生以上
定員	各80名
持ち物	動きやすい服装、飲み物、タオル ※この教室はシューズは必要ありません
申込受付	受付中

・既に受付が始まっている教室になりますので、満員の場合はご了承ください。

・豊中市外の方も申込可能です。

・お申込みの際、「個人利用者登録カード」をご持参ください。

・カードをお作りになっていない方は、教室申込当日お申し出ください。

ご不明な点がございましたらお問合せください。⇒豊中市立武道館ひびき

TEL:06-6864-2288