

目の疲れ・肩こり・頭痛・腰痛・腰痛の緩和・ストレス解消

お仕事帰りの

「ナイトヨガ」



準備運動からはじまりテキストに沿ってアーサナ（ポーズ）呼吸法・瞑想を学びます。運動が初めての方や身体が硬くて不安な方にも基礎から優しく指導いたします。

🌀お仕事帰りの方や、1日の主婦のお仕事を終えた方、阿倍野市民学習センターで1日の疲れをリフレッシュしませんか？



講師：プレマ・サット・サンガ
芳本 江里子

日時：平成**30**年**5**月**11**日～**7**月**27**日（毎金曜日 全12回）
19:00～20:30

場所：大阪市立阿倍野市民学習センター（スタジオ）

参加費：16,800円

対象：どなたでも

定員：20名（先着順…定員に達し次第しめさせていただきます）

※5/2の時点で14名に達しない場合、中止となります。

申込方法：電話・来館・インターネット

★インターネット…いちようネットより「講座・イベント情報」を選択し、自由入力欄に講座名を入力・検索のうえ、お申込みください。



地下鉄谷町線「阿倍野」駅下車7号出口方面から地下2階通路へ
JR・地下鉄「天王寺」駅、近鉄「大阪阿部野橋」駅から南へ8分
よもいあべのペルタ3階へ

【主催・会場・申し込み】

大阪市立阿倍野市民学習センター

（指定管理者：大阪教育文化振興財団・SPS共同事業体）

〒545-0052 大阪市阿倍野区阿倍野筋3-10-1 あべのペルタ3階

TEL：06-6634-7951

開館時間：9:30～21:30（日・祝は17:00まで）

休館日：毎月第1・3火曜日

個人情報の取り扱いについて

- ご記入いただきました個人情報は、セミナーご参加の確認や、セミナーに関するご連絡のためにのみ使用いたします。お申込みをいただいたことをもって、同意されたものとみなします。
- 事業者：一般財団法人 大阪教育文化振興財団
- 個人情報の取り扱い、苦情及びご相談に関するお問い合わせ先：（一財）大阪教育文化振興財団
個人情報保護管理者 総務課長 宛 Tel：06-4963-2527（月～金10：00～17：00）