

～パワーヨーガでストレス解消～

ストレッチヨーガ教室

身体の基礎代謝が高まり、冷え性の解消や若返り効果が期待でき、
内面からデトックスする総合的ヨーガです。

金曜・夜間

2019年4月12日・19日・26日
5月10日・17日・31日
6月7日・14日・21日・28日
(いずれも金曜日)【全10回】
時間:19:00～20:30



2月22日(金)
11:00より
受付開始!

〈場 所〉 鶴見区民センター2階 大ホール

〈講 師〉 河野 順子さん

〈受講料〉 5,000円(税込) ※お支払いいただいた受講料等の返金はできかねます。

※講座初日、講座が始まる前までに区民センター 1階受付にお支払いください。

〈定 員〉 70名(先着順) 最小開催人数24名(4月5日【金】時点で申込者が24名 未満の場合は開講致しません)

〈対 象〉 18歳以上

〈準備物〉 バスタオル又はヨガマット、タオル(汗ふき用)、お持ちの方はジムナスティック棒

〈申 込〉 直接来館または電話・FAX

〈注 意〉 ・お子様を連れての参加はできません。
・講師が予告なく、変更になる場合があります。
・講座開始1時間前に大阪市内に暴風警報、特別警報、避難指示、避難勧告のいずれかが発表された場合は、開催を中止致します。その後、発表が解除されても中止に変更はありません。
・お申込み後のキャンセルは、必ずご連絡ください。
・お支払いいただいた受講料の返金には応じかねます。あらかじめご了承ください。
・その他注意事項は裏面を参照してください。

主催者 大阪市立鶴見区民センター〔指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト(株)〕

問合せ 大阪市立鶴見区民センター1階事務所

TEL: 06-6912-3971 FAX: 06-6912-3900

※気象状況、その他の理由により、安全のため教室の開催を中止する場合があります。

※お申込みの際は太枠内をご記入ください。

講座名	ストレッチヨガ教室(4月～6月) 鶴C19015		
フリガナ			年齢
氏名			歳
電話		性別	男・女
受講	新規・継続	ジムナスティック棒	あり・なし

区民センター控	ストレッチヨガ教室 (4月～6月) 鶴C19015 ↓スタッフ記入 受付番号	受付印	参加料入金確認欄	領収書番号
			5,000円	※発行時のみ
		担当者	担当者	

----- きりとり線 (領収時) -----

申込者控	ストレッチヨガ教室 (4月～6月) 鶴C19015 ↓スタッフ記入 受付番号	受付印	参加料入金確認欄	※申込・入金の際は、本票を事務所窓口にお出ください。 ※本票は領収書ではありません。領収書が必要な方は、本票と引き換えに発行します。事務所窓口へお申し出ください。
			5,000円	
		担当者	担当者	

----- きりとり線 (受付時) -----

講座名	ストレッチヨガ教室(4月～6月)	※スタッフ記入 受付番号
日時	<2019年>4月12日・19日・26日、 5月10日・17日・31日、6月7日・14日・ 21日・28日 (いずれも金曜日) 【全10回】時間：19:00～20:30	
場所	鶴見区民センター2階 大ホール 大阪市鶴見区横堤5-3-15	【注意事項】 ●提供された個人情報は、鶴見区民センター【指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社】が責任を持って管理し、本講座の運営以外の目的には使用いたしません。 ●講座開始1時間前に大阪市内に暴風警報、特別警報、避難指示、避難勧告のいずれかが発表された場合は、開催を中止致します。その後発表が解除されても中止に変更はありません。 ●講座中、写真・動画を撮影し、区民センターの活動を地域の皆さまに知っていただくために広報誌やインターネットで使用する場合があります。
参加費	5,000円(税込)	
持ち物	バスタオル又はヨガマット、タオル(汗ふき用) ※お持ちの方はジムナスティック棒	
注意事項	受講者以外の上室は不可。 キャンセルによる返金はできません。	