

～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 12月6日・13日・20日、  
2020年 1月17日・31日、  
2月14日・21日・28日、  
3月6日・27日  
(いずれも金曜日)【全10回】  
時間:19:00～20:30

**10月18日(金)**  
**11:00より**  
**受付開始!**

〈場 所〉 鶴見区民センター2階 つるみ日建ホール

〈講 師〉 中園 奈未さん

〈受講料〉 6,000円(税込) ※お支払いいただいた受講料等の返金はできません。

※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15名(11月29日【金】時点で申込者が15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(12月～3月) 鶴C19047		
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 (12月～3月) 鶴C19047  ↓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
			6,000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 (12月～3月) 鶴C19047  ↓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。
			6,000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(12月～3月)	※スタッフ記入 受付番号  【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。
日時	2019年12月6日・13日・20日、 2020年1月17日・31日、 2月14日・21日・28日、3月6日・27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 つるみ日建ホール 大阪市鶴見区横堤5-3-15	
参加費	6,000円(税込)	
持ち物	バスタオル又はヨガマット、汗ふき用タオル (お持ちの方はジムナスティック棒)	
注意事項	受講者以外の入室は不可。 キャンセルによる返金はできません。	