

# ココカラYOGA

-ココロとカラダの健康-



12/11 (土)

45分 ¥500 (現金のみ)

1. 10:00-10:45 5名
2. 11:30-12:15 5名
3. 13:00-13:45 5名

12/18 (土)

45分 ¥500 (現金のみ)

1. 10:00-10:45 5名
2. 11:00-11:45 5名

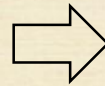
## 《 持ち物 》

動きやすい服装、お飲み物、フェイスタオル2枚 (汗拭き用、ヨガ用) マットあり☑。気になる方は、ヨガマットをご持参ください。

## 《 ご予約 》

コロナ対策の為、予約制となっております。  
QRコードよりご予約お願いします。

ご予約QR



「身体を動かしたいけどなかなか、、」「ひとりじゃ続かないよ、、」など、分っていてもなかなか動けない方、本堂で身体を動かしましょう！

ストレッチを中心とした簡単ヨガですので初心者の方でもご参加いただけます。50代、60代の方は是非ご参加ください。床への立ち座りが出来ればOKです！



## 《 場所 》

幸教寺

〒544-0032

TEL 06-6741-8853

大阪府大阪市生野区中川西2-16-7

幸考寺アクセス

幸教寺ホームページ

