

どなたでもご参加頂けます

1回のみ受講でもOK

リラクゼーション・ ボディワーク

2018年1月～3月開催

つらい肩こり、腰痛、手足の冷え、むくみ、目の疲れ、日頃の運動不足など、
気になるけれどなかなかケアできずに疲れをためていませんか？
毎年好評のセルフケアの講座が今年も登場！体の固まりがちなこの季節、
ぜひご自分の体と向き合って、コリや疲れをセルフケアしてみましょう。

ゆっくり、じっくり、 整体ケア

講師：小栗 一紅

1/19
(金)

2/2
(金)

2/16
(金)

3/2
(金)

超ゆっくりジョギング 実は走ってみたい あなたのキッカケに

講師：森 良太

2/6
(火)

2/13
(火)

2/20
(火)

2/27
(火)

会場 **ドーンセンター**
(大阪府立男女共同参画・青少年センター)

定員 **各回15名**

受講料 **各回：1,800円** **4回分チケット：6,000円**
※一度お支払いただいた受講料はお返しできません。

予約状況 レッソンの予約状況は
電話でお問合せいただけ
ます。

チケット ドーンセンター2階受付で販売。
電話・FAX・メールでお申し込みを承ります。

主催 **ドーン運営共同体**
(ドーンセンター指定管理者)

予約 電話(06-6910-8500)・FAX(06-6910-8775)・E-mail(service@dawncenter.jp)
で希望回をご予約ください。予約なしでも受講できますが、定員を超えた場合は
予約者優先といたします。