

第1期 フラダンス教室

- ハワイアンミュージックにのって心も体もリフレッシュ! -



開催場所：中央会館（ホール）

開催時間：13:30 ~ 15:00

講師：辻 節子先生

受講料：10,000円（10回分：傷害保険料を含む）

定員：30名（先着順・女性のみ）

準備物：運動のできる服装、タオル、飲み物など

日程：全10回金曜日

4月 10日 24日

5月 8日 22日 29日

6月 12日 26日

7月 10日 24日 31日

お申込・お問合せ先

（一財）大阪市コミュニティ協会 中央区支部協議会（大阪市立中央会館内）

TEL：06-6211-0630 ※1階受付にてお申込みください

第1期 中高年のための 健康ヨガ体操

- ヨガを基本とした体操で心と体のバランスを整えましょう -



開催場所：中央会館(ホール)

開催時間：14:00 ~ 15:30

講師：井上香先生

受講料：10,000円(10回分：傷害保険料含む)

定員：20名(先着順・女性のみ)

準備物：運動のできる服装、タオル、飲み物など

日程：全10回 木曜日

4月 2日 9日 16日 23日 30日

5月 14日 21日 28日

6月 11日 18日

お申込・お問合せ先

(一財)大阪市コミュニティ協会 中央区支部協議会(大阪市立中央会館内)

TEL: 06-6211-0630 ※ 1階受付にてお申込み下さい