

リビングカルチャー倶楽部梅田ナビオ教室 秋から始める素敵なレッスン サンケイリビング新聞社



サンケイリビング新聞社
の、リビングカルチャー倶
楽部梅田ナビオ教室(阪急・
阪神梅田駅すぐ、HEPナ

ビオ3階)では、この秋からゆっくり学べる、2講座を新たに開講。心と体をリラックスさせて。

■リラックス！ ヨガ

誰にでも、無理なく楽しくできるヨガ。初心者にも簡単なポーズや呼吸法を学びます。9月30日から第1・3・5土曜、午後7時～8時30分。全10回・1万2600円。講師は、東幸美さん(NPO法人日本YOGA連盟)。

■トータルセンスアップ講座(写真)

美しい身のこなしや、知っておきたいマナーなど、大人の女性を目指して、内面と外面を磨く講座。10月14日から第2・4土曜、午後2時50分～4時20分。全12回・2万5200円(教材費別途)。講師は、小林史子さん(コーディネートシヨソフォーラム講師)。

申し込み・問い合わせ

リビングカルチャー倶楽部
梅田ナビオ教室

☎06(6361)6300