

ゆったりヨガ教室



毎日忙しく働くみなさま、深い呼吸をして体と心を緩めてみませんか？
ヨガには疲労回復や健康維持などの効果もあります。体が硬くても、
初心者でも大丈夫です！ 先生が基礎から優しくお教えします。
オリナスの「ゆったりヨガ教室」で自分の体を整えましょう。

- 日 時：第1回目 2021年6月3日（木） 19：00～20：15
- 第2回目 2021年6月17日（木） 19：00～20：15
- 第3回目 2021年7月1日（木） 19：00～20：15
- 第4回目 2021年7月15日（木） 19：00～20：15

※ 8月以降も毎月第1・第3木曜日 19:00より定期開催します！

□会 場：西脇市市民交流施設 2階 はぐくむスタジオ

□講 師：小林 千明さん

【講師プロフィール】 RYT200、シニアヨガ、セラピカルヨガを習得しています。
西脇市生まれ。自分だけを見つめ、カラダとココロを
軽くするヨガ。私と一緒に気持ちよく動いていきましょう。

□参加費：1,100円/回（税込）

□持参物：ヨガマット、フェイスタオル、飲み物
ブランケット

□対 象：どなたでも（男女問わずご参加いただけます）



◆主催・お問合せ・お申込み◆

Orinas（オリナス）西脇市市民交流施設

TEL：0795-24-3010

兵庫県西脇市下戸田128-1 受付/8：30～22：00

休館日/毎月最終火曜日（祝日の場合その翌日）