

# ゆったりヨガ教室

6・7月



毎日忙しく働く皆さま、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：2022年6月2日(木)・16日(木)  
2022年7月7日(木)・21日(木)  
19:00～20:15（各回）※1回から参加可能
- 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  
RYT200取得、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
- 対 象：どなたでも（男女問わずご参加いただけます）
- 定 員：20名（各回） ※要予約
- 持参物：ヨガマット（50円／個で貸出可）、タオル  
ブランケット、動きやすい服装、飲み物



◆ 主催・お問合せ・お申込み ◆

西脇市市民交流施設（指定管理者：株式会社ケイミックスパブリックビジネス）

〒677-0043 兵庫県西脇市下戸田128-1 0795-24-3010（8：30～22：00）  
休館日／毎月最終火曜日（祝日の場合その翌日）