

イスヨガ教室

12・1月

イスヨガは足腰への負担が少なく、気軽に参加できる簡単ヨガです。
全身の凝りをほぐしながら、リラックスして心身ともに健康になりましょう！
今までヨガをやった事がない初心者の方も大歓迎です♪

□日 時：12月1日(木)・15日(木) <2022年>
1月12日(木)・19日(木) <2023年>
13:30～15:00 (各回)

□会 場：西脇市市民交流施設 はぐくむスタジオ

□講 師：大崎 富美さん

フィットネス指導歴 約15年

健康応援フィットネスこうべ所属

健康応援士として、神戸・加西・加古川・高砂にて講座開催中



□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円で貸出可能)、タオル、
5本指ソックス、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 0795-24-3010 (8:30～22:00)

(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 休館日/毎月最終火曜日 (祝日の場合その翌日)