



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：2月9日(木)・23日(木/祝)

3月9日(木)・23日(木)

19:00~20:15(各回) ※1回から参加可

□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円で貸出可能)、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 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)