

イスヨガ教室

10・11・12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：10月5日（木）・19日（木）

11月2日（木）・16日（木）

12月7日（木）・21日（木）

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）