

ご好評につき
追加開講!

ゆったり ヨガ教室

4~6月 月 曜クラス

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: 4月8日(月)・22日(月)

5月20日(月)

注意: 5月のみ1回開催です。

6月3日(月)・17日(月)

19:00~20:15(各回) ※1回から参加可

※木曜クラスとの重複参加はできません。

□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 ※参加日の1週間前までのお支払いをお願いします。

□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)