

2026年
4・5・6月

イスヨガ教室 顔コリほぐし教室



足腰への負担が少なく、
気軽に参加できる簡単ヨガ。
全身の凝りをほぐしましょう！

第2・第4
木曜日 | 4/9・4/23
5/14・5/28
6/11・6/25

時間 13:30~15:00
会場 市民交流施設 はぐくむスタジオ
定員 20名(要申込)
参加費 1,300円/回
持ち物
・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



陶器のレンゲを使って、
日々の蓄積で凝り固まった顔の筋肉を
ほぐしていきましょう！

第4
木曜日 | 4/23
5/28
6/25
両講座ともに
1回から参加
できます！

時間 15:15~16:30
会場 市民交流施設 はぐくむスタジオ
定員 20名(要申込)
参加費 2,000円/回 (イスヨガ
セット割 1,800円)
持ち物
・メイク落とし
・メイク道具
・置き鏡
・陶器のレンゲ
・髪留め



講師 大崎 富美 (おおさき ふみ)

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。

主催
お申込み
お問合せ

西脇市市民交流施設
☎0795-24-3010 8:30~22:00

〒677-0043 兵庫県西脇市下戸田 128-1 FAX: 0795-27-8453

休館日: 毎月最終火曜日(祝日の場合は翌平日)/年末年始(12/29~1/3)

指定管理者: 株式会社ケイミックスパブリックビジネス

HP



Instagram



Facebook



<https://www.nishiwaki-koryu.jp>

