

ゆったりヨガ教室

2026年

4・5・6月

1回から参加できます

月

4/6・4/20

5/11・5/25

6/8・6/22

木

4/2・4/30

5/7・5/21

6/4・6/18

時間 19:00~20:15

会場 西脇市市民交流施設 2F
はぐくむスタジオ

定員 20名/回

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 ・ブランケット
・動きやすい服装 ・飲み物

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。「ゆったりヨガ教室」で自分の体を整えましょう。

講師



小林 千明 (こばやしちあき)

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。

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



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

