

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

10/8・10/22
11/12・11/26
12/17・12/24

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

10/22 両講座ともに
11/26 1回から参加
12/24 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>

