

ゆったりヨガ教室

2026年

10・11・12月

／1回から参加できます／

月

10/5・10/19
11/2・11/16
12/7・12/21

木

10/1・10/15
10/29・11/22
12/3・12/17

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>

