

ヨガで「からだと動きのメンテナンス」

# ナイトヨガ教室

[日程]

2/7・14・21 3/7・14・21

全6回

金曜日 19:30~20:30

[場所] 神戸市立西体育館 会議室

[対象] 16歳以上

[持ち物] 運動できる服装

[申込] 電話・窓口

1/15 (水) ~ 1/31 (金)

[料金] 4,560円 (全6回分)

[講師] hiro

- ・ NPO法人 国際ヨガ協会 トレーナー
- ・ 理学療法士

週末の夜に

「からだ」を整えませんか?

理学療法士  
が教える  
ゆるやかヨガ!

初心者  
大歓迎!

ストレス  
解消!

週末に  
からだを  
リセット!