

ゆったり ヨガ教室

1~3月 曜クラス



毎日忙しく働く皆さん、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。
オリナスの「ゆったりヨガ教室」で自分の体を整えましょう。

□日 時：1月6日(月)・20日(月)

2月3日(月)・17日(月)

3月3日(月)・17日(月)

19:00～20:15(各回) ※1回から参加可

□会 場：西脇市市民交流施設2階 はぐくむスタジオ

□講 師：小林 千明さん

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。自分だけをみつめ、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。

□参加費：1,100円／回 ※参加日の1週間前までのお支払いをお願いします。

□対 象：どなたでも(男女問わずご参加いただけます)

□定 員：20名(各回) ※要予約

□持参物：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

◆ 主催・お問合せ・お申込み ◆

12月2日(月)20:20～予約受付開始

西脇市市民交流施設 0795-24-3010(8:30～22:00)

(指定管理者：株式会社ケイミックスパブリックビジネス)

〒677-0043 兵庫県西脇市下戸田128-1 休館日／毎月最終火曜日(祝日の場合その翌日)

