

イスヨガ教室

10・11・12月

イスヨガは足腰への負担が少なく、気軽に参加できる簡単ヨガです。
全身の凝りをほぐしながら、リラックスして心身ともに健康になりましょう！
今までヨガをやった事がない初心者の方も大歓迎です♪

- 日 時：10月10日（木）・31日（木）
11月14日（木）・28日（木）※28日は1階つながるスタジオにて実施
12月12日（木）・26日（木）※26日は1階つながるスタジオにて実施
13:30～15:00（各回）
- 会 場：西脇市市民交流施設 はぐくむスタジオ
※10/10・11/28・12/12・12/26は
会場が異なりますのでご確認ください。
- 講 師：大崎 富美さん
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
- 参加費：1,100円／回
- 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、
5本指ソックス、動きやすい服装、飲み物



◆主催・お問合せ・お申込み◆

9月12日(木)15:10～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）