

イスヨガ教室

1・2・3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**：1月9日（木）・23日（木）※23日は1階あつまるスタジオにて実施
2月13日（木）・27日（木）※両日1階つながるスタジオにて実施
3月13日（木）・27日（木）※13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
※1/23・2/13・2/27・3/13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 ◆

12月12日(木) 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）