

青空 ヨガ体験

空の下で
心もカラダも
リフレッシュ!

自然を感じながら
やさしいヨガで
リフレッシュしませんか?



日時

2026年10月12日（月祝）

①14:30～15:00 ②15:15～15:45



場所

運動のできる服装、飲み物、
レジャーシート



対象

どなたでもご参加いただけます



持ち物

王子スポーツセンター
遠的弓道場（体育館南側）

事前申込
不要

どなたでも
参加OK!
ハハ



講師：Chisa 先生

「リラックスヨガ」教室担当

主催：神戸市立王子スポーツセンター

☎078-802-0223