

お仕事帰りに

夜の空いた時間に

夜ヨガ ～短期教室～



垂水体育館が、
地域の方々にお届けする「夜ヨガ短期教室」
夜、ゆったりと呼吸を続けながら体を動かすと筋肉がほぐれて
リラックスできます。
血流も良くなり体がポカポカ温まるので寝付きも良くなり
翌朝スッキリ起きることができます。

日時：2020年10月6・13・20・27日（火）
19：30～20：30 計4回

場 所：神戸市立垂水体育館

定員：10人（抽選）

持ち物：タオル・飲み物・動きやすい服装

参加費：3160円

講 師：嶋元 宏美 氏

申込期間：8月8日（土）～8月22日（土）

申込方法：体育館窓口・FAXのいずれか。

FAXの場合は

住所、名前、性別、年齢、電話番号と、

**「夜ヨガ短期教室」とご記入の上、下記FAX番号
までお送り下さい。**

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止または定員等の変更をさせていただく場合がございます。

神戸市立垂水体育館

〒655-0033 垂水区旭が丘2丁目1-22 TEL 709-6262 FAX 709-6263

垂水体育館は、(公財)神戸市スポーツ協会、(公財)神戸YMCA、アシックススポーツファシリティーズ(株)が神戸市から選定を受けて運営をしています。