

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と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）

申込用紙

フリガナ						
名前			性別	男 ・ 女	年齢	歳
電話番号	()	—	緊急連絡先	()	—	
住所	〒					

受付番号

PC

Wチェック