

西区民センター  
随時講座  
受講生募集

## 第8回

# バレエティック ヨガレッスン

定員  
18名

・・・健康に美しく・・・

華やかな動きで心身を癒すヨガ

美しい音楽の中で、深い呼吸と共に  
ゆるやかな動きを続けます。

バレエの要素をほんのり加えた  
バレエティックなヨガです。

バレエ、ヨガが初めての方大歓迎！  
身体の硬い方にもオススメです。



伊藤麻理子先生

- ◆日時：平成29年11月18日（土） 10時00分～11時30分
- ◆場所：西区民センター 1階 多目的ホール
- ◆定員：18名（女性限定です）※できるだけ空腹で15分前には着替えを済ませマットにお座りください。
- ◆参加費：1,500円 当日にいただきます。
- ◆ナビゲーター バレエティックヨガスタジオ プチ ジャルダン Petit Jardin主宰 伊藤 麻理子
- ◆持物：お水、ハンドタオル、5本指ソックス、レッグウォーマーなどの防寒具、ブランケット又は大判厚手のバスタオル（掛けふとん代わり。冷えを防ぐため）  
※ヨガマットはセンターにご用意しておりますが、ご持参頂いても結構です。
- ◆服装：動きやすく冷えない服装（※更衣室あります）

西区民センター窓口又はお電話にて先着順で受付中です！

・・・お問い合わせ先・・・

（公財）神戸市民文化振興財団 西区民センター  
〒651-2273 神戸市西区靴台5-6-1（第3月曜休館日※祝日は開館） ☎ 078(991)8321



（公財）神戸市民文化振興財団は神戸環境7社（KEMS）の認証を取得し、環境保全に努めています。みんなの知恵（節電やグリーン購入）で環境にやさしい街に。