

西区民センター
随時講座
受講生募集

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28年4月2日（土） 14時00分～15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 Petit Jardin プティ ジャルダン 主宰 伊藤 麻理子
- ◆持 物：飲み物（お水）、バスタオル、ハンドタオル、ブランケット（冷え防止）、5本指ソックス
- ◆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！

・・・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737 マテリアル（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。

