

# 1日体験レッスン

## 体を整える ヨガ

気軽にはじめてみましょう♪

日常の  
体の使い方による  
歪みを整えることで  
代謝をあげ、  
深い呼吸に導く  
ヨガです

ヨガで心身のバランスを整え、  
幸せと安らぎを



# 8/29木

※10月から同じ曜日、同じ時間帯で  
定例講座として開催する予定です。

[時間] 13:00~14:30

[場所] 3階 第4会議室

[定員] 20名

[受講料] 1,300円

### [持ち物]

ハンドタオル・飲み物  
靴下（裸足でもOK）

※マットはご用意していますが、  
ご自身のヨガマットがあれば  
お持ち頂いてOKです。  
マットが気になる方は  
バスタオルをご持参下さい。

初めての方でも大丈夫！

ゆっくりと、無理なく行います。  
続けていくことで  
変化を感じますよ♪



山本ヨガ研究所  
講師：山田ともこ

**お申込み方法** 須磨区民センター2階の窓口、又はお電話でお申込みください（先着順）

### ■お問合せ／お申込み

須磨区民センター 休館日：第3月曜日（祝日の場合は開館）

TEL：078-735-7641 FAX：078-735-7644

（公財）神戸市民文化振興財団 須磨区民センター  
〒654-0035 神戸市須磨区中島町1-2-3



Facebook



ホームページ



（公財）神戸市民文化振興財団は神戸環境マネジメントシステム(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。