

北須磨文化センター随時講座

女性限定

# アンチエイジングヨガ

ワンコインで体験!



アラフォー、アラフィフ世代。

少しずつ身体に変化が起こりうる同世代で

同じ悩みを共有し、ヨガで心と体を整えて、

楽しく、美しく、前向きに歳を重ねていきましょう☆

はじめての方も  
お気軽に  
ご参加いただけます♪

日時：①3月14日(月)

②3月28日(月)

19:00~20:30

定員：先着20名

場所：北須磨文化センター  
2階 柔剣道室

参加費：500円/1回

※1回から参加できます。



講師：藤野 貴美  
(ヨガ指導歴15年)

《申込方法》

窓口又はお電話にて先着順で受付



(公財)神戸市民文化振興財団

北須磨文化センター ※第1・3・5月曜日休館

〒654-0154 神戸市須磨区中落合 3-1-2

TEL:078-791-0840

<https://www.kobe-bunka.jp/facilities/kitasuma/>