

＊東灘区文化センター 体験講座＊

＊無料＊  
体験講座

# 朝の いきいきヨガ



ヨガ未経験でも運動不足でも大丈夫！  
目覚めすっきり一日を爽やかにスタート！

4月から定例講座が始まります♪

日 時

3月7日 火曜日  
10:00～11:30

場 所

9階 視聴覚室

講 師

宮下 貴子

無料体験

持ち物

体操できる服装  
タオル・ヨガマット

※ 定員 12名 先着順になります。

【お申込み・お問合わせ先】

〒658-0052 神戸市東灘区住吉東町5-1-16

(公財) 神戸市民文化振興財団 東灘区文化センター

☎078-822-8333

