



# はじめての方も安心

# リンパデトックスヨガ

凝り固まった関節や筋肉をセルフでほぐし緩めて、  
基本的なヨガのポーズへと進めます。

血流を促し体が軽くなりストレス解消効果も。

無理のない範囲で動きますので、どなたでもご参加いただけます。

リラックスしにお越しくださいませ。



講師 MAYUMI

ピラティス・ヨガ講師。一生涯、元気で美しく自分の脚で歩ける体作り。  
体の不調や障害のある方にもおすすめの予防運動で、いつまでも若々しく。

- ◆日時：令和5年 10/23、30 11/13、27 12/11 (予備日 12/25)  
全5回、全て月曜日、14時00分～15時15分
- ◆場所：西区文化センター 3階 和室
- ◆定員：先着10名 (女性限定です)
- ◆参加費：8,000円 (※5回分・受講料は10/23に8,000円をお支払いください。)
- ◆講師：MAYUMI (ピラティス・ヨガ講師)
- ◆持物：動きやすい服装、5本指靴下(もしくは裸足)、飲み物、バスタオル(マット上に敷く)、汗拭きタオル、※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。

令和6年1～3月も同講座を開催の予定です。今回の参加者は次期講座を継続して受講いただけます。

西区文化センターの窓口又はお電話にて先着順で受付中です！

お申込み・お問合せは

(公財)神戸市民文化振興財団 **西区文化センター**  
(旧西区民センター)

〒651-2273 神戸市西区糀台 5-6-1

☎078(991)8321 第3月曜日休館(祝日の場合は開館)

●交通アクセス 市営地下鉄・市バス・神姫バス「西神中央駅」下車 徒歩約3分

