

随時講座 受講生募集

脳や内臓の働きを整え、
姿勢を正すことで血液やホルモンの
流れを正常化します。
姿勢を良くすることは見た目の美し
さだけではなく、全身の巡りを良く
することに繋がります。
自分の身体を自分で整える力を身に
付け、健康寿命を延ばしましょう！

ファシア (Fascia) とは？
ラテン語で「包帯」という意味。内臓や筋肉を
覆う膜の総称。姿勢やバランスが整うと今注目の
ストレッチ法です。

全5回

BINOUI stretch

美脳
ストレッチ

セルフリンパマッサージ
インナーマッスル強化
ファシアストレッチ

【日 程】 令和6年2月6日、13日、20日、27日、
3月5日 (予備日3/12) 全5回 全て火曜日

【時 間】 18:40~19:50

【場 所】 西区文化センター 1階 多目的ホール

【定 員】 先着20名 (中学生以上の女性 ※小学生は親子で参加可能)

【講 師】 Anri (ストレッチサロン Anri(あんり)、リンパセラピスト・脳内矯正セラピスト)

【受講料】 8,000円 ※5回分

初回日の2月6日に受講料8,000円をお支払いください。

【持ち物】 動きやすい服装 (5本指ソックスがおすすめ)、バスタオル(マット上
に敷く)、汗拭きタオル、飲み物

※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。



Anri (あんり) 講師

申込方法:12月1日(金)から窓口又はお電話にて先着順で受付開始

窓口 8:30~
電話 9:00~

お知らせ

令和6年4月から随時講座と同曜日同時刻に「美脳ストレッチ」として講座を開講する予定です。
【春講座の申込期間 (予定): 2月16日(金)~2月29日(木) ※応募者多数の場合抽選になります】

…お問合せ・お申込先… (公財) 神戸市民文化振興財団 西区文化センター

〒651-2273 神戸市西区糀台 5-6-1 (第3月曜日は休館※祝日は開館) ☎ 078(991)8321

