



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6年1/22、29 2/5、26 3/4（予備日3/11）
全5回、全て月曜日、14時15分～15時30分
- ◆場所：西区文化センター 3階 和室
- ◆定員：欠員補充3名募集（女性限定です。定員10名のクラスです）
- ◆参加費：8,000円（※5回分・受講料は1/22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4月から随時講座と同曜日14:40～に「リンパデトックスヨガ」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】

西区文化センターの窓口又はお電話にて先着順で受け付け中です！

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

