

北須磨文化センター一定例講座

4

月から **新講座スタート!!**

ゆるゆる体操

初めての方にも安心

毎月第2・4日曜日10:00~11:30 全6回

①4/14	②4/21	③5/12	④5/26	⑤6/9	⑥6/23	予備日6/30
-------	-------	-------	-------	------	-------	---------

2/1 から先行申込みスタート!



簡単なヨガ的動きで体のコリをほぐします。
疲れの原因となる歪みを取り、体を整えます。
大きな呼吸で気分爽快リフレッシュ!
楽しく全身運動しましょう。



講師：菊地 恵子先生

神戸市による空調工事のため北須磨文化センターは休館中ですが、4月から体育館棟のみ先行再オープンします。それに伴い、体育館・柔剣道室・トレーニング室で実施していた講座は一部再開します。詳細は窓口までお電話でお問合せください。

《申込方法》お電話にて承ります。

(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/>

受講料: **7,200** 円 (全6回)

定員:15名

場所:北須磨文化センター
柔剣道室

持ち物:運動しやすい服装、
タオル、水分補給の飲み物、
あればヨガマット