

夕暮れどきの リラックス ヨガ



ゆったりとポーズを取り、呼吸と心身に意識を向けていきましょう。初心者の方、体の硬い方も安心して受けていただけるレッスンです。身体の緊張をほぐし、リラックスしながら、しなやかな身体作りをしていきましょう！

7～9月も継続して開講予定です。（木曜日17：45～19：00、受講料13,500円（9回分））

講師 下迫 典子
（全米ヨガアライアンス
RYT200修了）

日程 6/6,13,20（木）

時間 17：45～18：45

受講料 3,000円（3回分）

※ご希望の方は、1回のみでもお申込み頂けます。
お申込みの際にお申し出ください。（1回1,000円）

場所 北神区文化センター
2F多目的ホール

お申込み
方法

5/7（火）～

北神区文化センター窓口、お電話（078-987-3400）、
または右記申込フォームより承ります。

※申込人数が少なかった場合、開講しないこともあります。



同講師による「やさしい
パワーヨガ」も好評開講
中！
木曜日／19：15～20：30
受講料13,500円（全9回
分）



お申込みは
こちらから

．．．お問い合わせ．．．

（公財）神戸市民文化振興財団 北神区文化センター
〒651-1302 神戸市北区藤原台中町1-3-1 078-987-3400