

～初心者さんも大歓迎！～

# ちょこっとヨガ 体験会

45分の短いレッスンです。学校やお仕事、買い物が終わってから、ちょこっとヨガをして帰りませんか？初心者の方、身体の硬い方も大歓迎！ちょこっとヨガで心も体も健康になりましょう！



講師 下迫 典子

(全米ヨガアライアンスRYT200修了)



マットの貸し出しも  
出来ますので、手ぶら  
でも大丈夫です！



◇日時：2024年8月29日（木）18:30～19:15

◇場所：北神区文化センター 多目的ホール①

◇費用：¥1,000（当日お支払いください。）

◇募集人数：20名

◇申込方法：8月1日（木）～お電話（078-987-3400）

もしくは申し込みフォームよりご予約ください。

秋講座（10～12月）から  
開講予定！

木曜日／18：30～19：15

回数／9回

受講料／9,900円

申し込みフォームはこちら→



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 078-987-3400