



おやすみ

YOGA

体験教室

呼吸、瞑想、アーサナ(ヨガポーズ)を通して心と体の緊張をほぐし、眠りの質を高める講座の体験教室です。1日の終わりに今日がんばった自分を労り、心身ともにリラックスしましょう。

開催日

- ① 2025年7月 7日(月) 19:30~20:30
- ② 2025年7月28日(月) 19:30~20:30
(ご希望の日をお知らせください)

場 所 : 須磨区文化センター3階 和室

定 員 : 各日10名(先着順)

受 講 料: 1,000円(直接講師にお支払いください)

当日は動きやすい服装でお越しください

講師: KANA

幼少期より多数のジャンルのダンスを学び、舞台を経験。カナダ(トロント)O.I.P. Dance schoolへ留学し、帰国後ダンスインストラクターとして活動を開始。ダンスで培った体の柔軟性や体幹を活かしRYT200を修了、ヨガ講師として活動をスタート。



～お申し込み、お問い合わせは～

須磨区文化センター

☎ 078-735-7641