

第2弾!

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9月 11日(木) 19:30~20:30

② 2025年9月25日(木) 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8名(先着順)

受 講 料: 1,000円(当日、2階事務所でのお支払いください)

当日は動きやすい服装でお越しください

講師: KANA

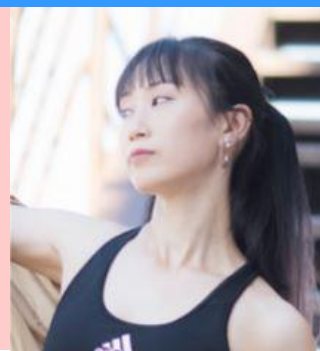
幼少期より多数のジャンルのダンスを学び、舞台を経験。

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