

2025年秋

随時講座

おやすみ

YOGA



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。

2025年10月～12月 第2・第4木曜 5回

①10/9 ②10/23 ③11/13
④11/27 ⑤12/11 (予備日：12/25)

時 間 :19:30～20:30

場 所 :須磨区文化センター3階 第4会議室

定 員 :15名(先着順)

受 講 料:9,000円(初講日に、2階事務所でお支払いください)

当日は動きやすい服装でお越しください

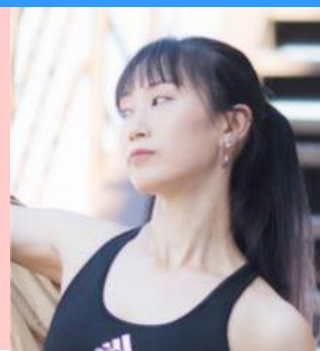
※一度納めた受講料は、キャンセル・返金はできません
のでご注意ください

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