

2025年度冬
随时講座

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。

2026年1月～3月 5回

- ①1/29(木) ②2/12(木) ③2/26(木)
④3/12(木) ⑤3/26(木)(予備日:3/30)

時 間 : 19:30～20:30

場 所 : 須磨区文化センター3階 和室

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