

ポンポンを持って、笑顔で心も体もリフレッシュ♪

肩こり、腰痛の緩和
筋力強化・姿勢改善
柔軟性UP・ストレス軽減♪

西区文化センター 特別講座
受講生募集



大人向け ピラティスストレッチからの

チアダンス エクササイズ

1/21 ワンコイン体験会

水曜 10:00~11:00

♡500円 Special day♡

追加開催 決定！
QRコードからGoogleフォームで
ご予約受付中♡

▶場所 / 西区文化センター1階 多目的ホール

▶料金 / 6,000円 (4回分)

▶持ちもの / 動きやすい服装、飲み物、
タオル、室内用運動靴 (お持ちの方)
ヨガマット (貸し出しあり)

(※ヨガマットはご用意しておりますが、バスタオルを
ヨガマットの上に敷いてお使い下さい。ご持参頂いても結構です)

▶講師 / Ayumi (元プロ野球 公式チアダンサーキャプテン、アシスタントディレクター)

ダンス未経験でも
もちろん大丈夫！
お気軽にどうぞ〜♪

▶定員 先着 20名
(女性限定)



申込方法

▶ 12月18日(木)より窓口又はお電話にて先着順で受け付け
(窓口 8:30~ / 電話 9:00~)

★ 体験会はGoogleフォームでも受け付け
(9:00~)

QRコードはこちら→



お申込み
お問合せは

(公財) 神戸市民文化振興財団 西区文化センター
〒651-2273 神戸市西区梶台5丁目6-1
Tel 078-991-8321 第3月曜日休館(祝日の場合は開館)
●交通アクセス 市営地下鉄:「西神中央駅」下車、徒歩約3分
市バス・神姫バス:「西神中央駅」下車、徒歩約3分