

2026春講座～
水曜日午前に
定例講座として
開講予定！



姿勢改善ヨガ 体験講座

初心者大歓迎です！

猫背、巻き肩、反り腰など日常生活で崩れやすい姿勢を
ゆっくりした動きと呼吸で整えるクラスです。普段、
無意識に力が入っているところは緩めて、使えていない
筋肉を優しく目覚めさせることで、自然な良い姿勢を
身につけていきます。今のご自分の体を知ることから
始めていきましょう。



❁ 日程 2026/3/17(火)、3/25(水)

❁ 時間 10:00～10:50

❁ 場所 北神区文化センター1F和室

❁ 受講料 1,000円(当日お支払いください。)

❁ 定員 先着12名

❁ お申込 2/17(火)～北神区文化センター
窓口、お電話、下記QRコードより
お申込頂けます。

※1回ごとにお申込いただけます。



講師紹介 下迫 典子

Yoga.ten.主宰

全米ヨガアライアンスRYT200修了

(公財) 神戸市民文化振興財団 〒651-1302 神戸市北区藤原台中町1-3-1
北神区文化センター ☎ 078-987-3400

お申し込みは
こちらから

