

ポンポンをもち、音楽に合わせて『楽しく心も体もリフレッシュ♪』

須磨区文化センター特別講座
受講生募集



西区文化センターでも開講中♪
ぜひ筋力の強化・運動不足解消へ！
元気に♡健康美でHAPPYに...♡



西区文化センター



西区文化センター

女性限定 大人向け ピラティスストレッチ & チアダンス エクササイズ

ワンコイン 体験会 初開催 決定！

週の始めを元気いっぱいスタート♡ 小さなお子さま同伴OK♡

- ▶場所 / 須磨区文化センター3階 第1会議室
- ▶料金 / 500円
- ▶持ちもの / 動きやすい服装、飲み物、
タオル(汗拭き用)、室内用運動靴
バスタオル(マットに敷いて使用)
ヨガマット (貸出あり)

(※ヨガマットはご用意しておりますが、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)

開催日時

令和8年

6/8(月)

10:30~11:30

ダンス未経験でも
もちろん大歓迎！

定員 先着15名



申込方法

- ▶ 須磨区文化センター 窓口又は お電話にて受付
(窓口・お電話 / 9:00~)
※参加費は当日、2階事務所で支払いください

お申込み
お問合せは

(公財) 神戸市民文化振興財団 須磨区文化センター
〒654-0035 神戸市須磨区中島町1丁目2-3
Tel 078-735-7641 第3月曜日休館
●交通アクセス JR:「鷹取駅」下車…北西へ徒歩 約10分
「須磨海浜公園駅」下車…北東へ徒歩 約10分
山陽電車:「東須磨駅」下車…南西へ徒歩 約10分