

土よりの夜はぐっすりねむろう…

7/7～7/28 SAT 20:15～20:45

静寂の中で
心も身体もリラックス

場 所 神戸 YMCA ウェルネスセンター学園都市
3F 多目的ルーム

対 象 高校生以上の方（会員、一般の方共にご参加いただけます）

講 師 丸山邦代インストラクター（7/7,14,28）
八木陽子インストラクター（7/21）

参加費 1回 ￥540-

申 込 6/18（月）10：00～先着順【定員30名】
※お支払いは前日までにお済ませください。



夜、ゆったりと呼吸を続けながら体を動かすと
筋肉がほぐれてリラックスできます

血流も良くなり

体がポカポカ温まるので

寝付きも良くなり

翌朝スッキリ

起きることができます

夜ヨガ

公益財団法人神戸YMCA ウェルネスセンター学園都市

☎ 078-793-7401

平日 9：00～21：00（木曜日を除く）

木曜日 14：00～19：00

土曜日 9：00～20：00

日曜日 10：00～17：30

祝日 9：00～17：00

