

土よりの夜はぐっすりねむろう…

夜ヨガ

9/1・8・15・22・29 SAT 20:15～20:45

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翌朝スッキリ起きることができます

☀ 場 所 神戸YMCA ウェルネスセンター学園都市
3F 多目的ホール

☀ 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（9/1,8,15,22）
八木陽子インストラクター（9/29）

☀ 参加費 1回 ¥540-

☀ 申 込 8/20（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。

お電話またはフロントにてお申し込みください。☎078-793-7401

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

