

どなたでも気軽にできる

# 簡単イスヨガ

体験会



初めての方

身体が硬い方

膝や腰に痛みがある方にもおすすめの

イスに座って行うヨガです



## 開講日

### 4月19日(日)

### 13:00~14:00

☎予約 ①②いずれも  
3月1日(日)9:00~開始

受講料 1,200円(税込み)

定員 20名(先着)

対象 16歳以上

会場 体験学習室

持ち物 動きやすい服、飲み物

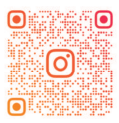
講師 太田亜矢 Instagramアカウント  
@aya.yoga\_

(日本総合ヨガ普及協会  
指導者資格保持)

加古川総合文化センター  
公式SNS



Facebook



Instagram

呼吸が深まってリラックス!  
皆さん一緒に心も身体も  
健康になりましょう!!



※受講者が講座実施最少人数に満たない際は、開講できない場合があります。

お申込み  
お問合せ

加古川総合文化センター  
(指定管理者：かがわ文化と学びのひろば)

TEL. 079-425-5300

[休館日] 第2・4月曜日(祝日の場合は開館、翌日休館)

[受付] 9:00~21:00



HP