

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

① 4月8日(水)

10:00~11:00

② 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回1,200円(税込み)

定員 各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

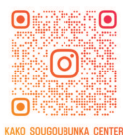
講師 太田亜矢 Instagramアカウント
@aya.yoga_

(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: かこ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