

リラックス YOGA

体験教室

ヨガで心も身体もリフレッシュ！
仕事でのストレス、日々のイライラは
たまっていませんか？
ヨガの深い呼吸で精神の安定をはかり
姿勢を正すことで身体のゆがみを整え
ポーズをとることで基礎代謝をアップさせていきます。
日々の疲れ、ストレスを開放しいきましょう☆

日時

平成 28年 **5月28日(土)**

午前 10時00分～午前11時

場所

園田地区会館・大広間

定員

10名

参加費

500円

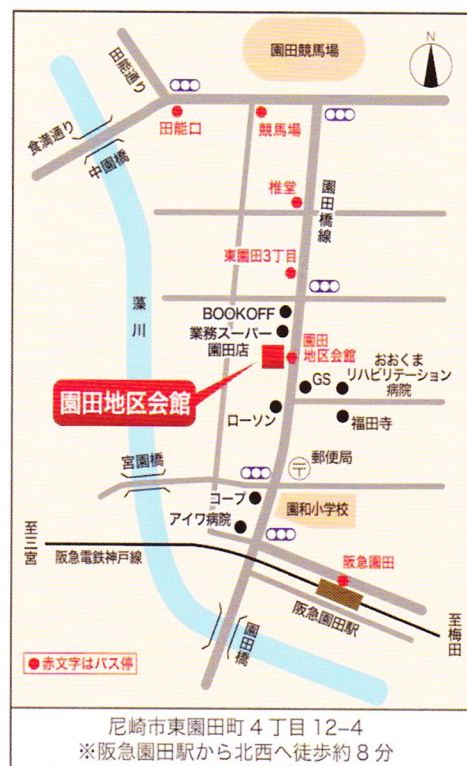
講師

堀田 沙希(ヨガインストラクター) さん

お申し込み・
お問い合わせ

園田地区会館 (水曜日は休館日です。)

TEL : 06-6493-0140



駐車場はありますが、駐車台数僅少のため、公共交通機関又は自転車等でご来館くださいますようお願いいたします。

主催：尼崎市立園田地区会館 指定管理者（尼崎中高年事業株式会社）