

「誰でもできる簡単ヨガ体験教室」

あなたもヨガを通して、健康づくりや仲間づくりに挑戦してみませんか？



< ヨガの効用 >

体の柔軟性アップ

ダイエット効果

脂肪燃焼・シェイプアップ効果

冷え性や肩こりの解消

自分の内面を見つめる(対話する)ことができる等

と き 平成28年9月7日(水)・9月14日(水)・9月28日(水)
全3回 午後1時30分～3時

対 象 50歳以上の女性

と ころ 武庫公民館ホール

定 員 先着20人

申込み 8月4日(木)9時～

受講料 無 料

持ち物 敷物(バスタオル可)

水分補給用の飲み物 動きやすい服装で

講 師 川口 かづ子(かわぐち かづこ)
アシスト・お手伝い
白百合会(武庫公民館登録グループ)

申込み・お問合せ

武庫公民館 尼崎市武庫之荘8丁目1-1

(06)6432-1177

