

NEW リラックスヨガ

Instagram・HPで最新情報更新中
HPは『緑ヶ丘体育館』で検索
インスタ『ryokutai_itami』

令和6年3月1日(金)

15:40~16:40

対象✿18歳以上のかた

定員✿15名 参加費✿500円

持ち物✿動きやすい服装、ヨガマット(あれば)

4月からリニューアル(^^)
初心者~初級の方向けのヨガ教室。
呼吸法や瞑想などじっくりと行います。
終わったあとは気分も身体もスッキリ!
週の終わりに身体をほぐしてリラックス☆彡



【講師】

伊東あゆみ先生

ヨガ指導歴10年以上

心地よい声と雰囲気の皆様を
ほぐしていきます(^_^)



主催:指定管理者アシックス・サンアメニティ共同体 共催:伊丹市教育委員会

2月1日~受付開始

★先着順★

お問合せ・申込先(火曜日休館)

伊丹市立緑ヶ丘体育館 ☎072-770-4401