

108回  
行います

年末イベント  
太陽礼拝  
ヨガ

参加費  
¥2,200  
(当日支払い)

12月29日(木) 9:45~11:45

開催場所:1階 柔道場 講師:池田舞 先生

対象/定員:18歳以上どなたでも/20名

持ち物:動きやすい服装・タオル

申込方法:体育館受付窓口またはお電話にて



人は108の煩惱を持ち、生まれてきたと言われています。

ヨガの太陽礼拝では、「1つの礼拝を行うごとに煩惱が1つずつ浄化されていく」と言われています。2022年の終わりに煩惱を浄化し、心身をリセットしましょう。礼拝を終えた後は、なんとも言えない達成感や爽快感に満たされるでしょう。ヨガの経験がない方も大歓迎です！

芦屋市立体育館・青少年センター  
指定管理者:S&Nスポーツマネジメント芦屋  
芦屋市川西町15-3 TEL0797-31-8228

