

メンズヨガレッツスン

多忙な中、一人の時間を
作ることが難しいあなたへ

頭を駆け巡る思考を一度止めて
本当の自分と対話する時間をつくりませんか？
カラダが硬い人ほど心身の変化がわかるヨガは
呼吸に合わせて身体を動かし
心とカラダをつなげます。
男性だけですのでお気軽にご参加ください。

講師：池田舞 先生



1月29日(日)

10:00~11:00

開催場所：2階 大会議室

参加費：500円

対象：18歳以上 男性

定員：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

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

