



多忙な中、1人の時間を
作ることが難しいあなたへ

メンズヨガレッスン

2月17日(土) 13:30~14:30

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て心とカラダをつなげます。男性だけですのお気軽にご参加ください。

開催場所:3階 第2研修室

参加費:500円

対象:18歳以上 男性

定員:10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

講師:池田舞 先生



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

