

ヴィンヤサヨガ 体験会



4月5日(金) 15:00~16:00

4月から新しく始まる通期教室「ヨガ～ヴィンヤサ～」の体験会です。
気になっている方は是非ご体験ください。

ヴィンヤサヨガとは…?

ポーズを止めることなく、呼吸に合わせて流れるように動きます。
強度が高いため、しっかり運動をしたい方におすすめです。
男性女性問わずご参加お待ちしております。
ヨガが初めての方も、体験してみませんか？

開催場所: 3階 第2研修室

参加費: **500**円 講師: 池田舞先生

対象: 18歳以上 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



芦屋市立体育館・青少年センター

指定管理者: SANスポーツマネジメント芦屋

芦屋市川西町15-3 TEL0797-31-8228



芦屋市立体育館・青少年センター
【公式】ホームページ
芦屋市立体育館・青少年センター
〒650-0001 芦屋市川西町15-3