

表情も姿勢も美しくしなやかに

# 顔ヨガ・肩甲骨ヨガ

場 所: ウェルネスセンター スタジオ2

日 時: 1月8日・1月22日・2月12日・2月26日の火曜日  
13:00~14:00

受講料: 各1,080円

対 象: 16歳以上

定 員: 各15名(先着順) ※5名に満たない場合は中止となります。

講 師: 豊田 友子

持ち物: 手鏡(手の平大)・タオル・飲み物・動きやすい服装でご参加ください

受 付: 12月5日(水)~開講日の3日前まで(キャンセルの場合も)



表情を豊かにする「顔ヨガ」や美しい姿勢を作ることを目的とした「肩甲骨ヨガ」を中心にエクササイズを行います。  
表情や姿勢の見せ方、見られ方を意識して自分に自信を持つことを目的とします。



写真はイメージです

■お問い合わせ・お申込み■

加古川ウェルネスセンター

加古川ウェルネスセンター

〒675-0058 兵庫県加古川市東神吉町天下原370 加古川ウェルネスパーク内

TEL 079-433-1124

開館時間【月曜日~土曜日】9:30~21:30 【日曜・祝日・休日】9:30~18:00  
休館日 毎月第1・第3火曜日(祝日の場合は翌日) 年末年始(12月29日~1月3日)



ウェルネスパーク指定管理者: STRKS(ストークス)グループ