

ストレッチヨガ

場 所: ウェルネスセンター スタジオ2 ※晴天時は屋外の実施予定あり

日 時: 4月15日(土) 10:00~11:00

受講料: 1,000円/回 ※有効期限内の定期をお持ちの方は500円

対 象: 16歳以上

定 員: 15名(先着順)

講 師: ふみ先生

申 込: 4月5日(水)~

持ち物: タオル・飲み物・動きやすい服装でご参加ください

**簡単なストレッチで呼吸や丹田への意識を深め、リラクゼーションを体感します。
また、ツールを用いたストレッチで柔軟性を高め、姿勢の改善を目指します。**



■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