

2024 スペシャルサマープログラム

夜ヨガ

8/24・31 SAT 20:15～20:45



夜、ゆったりと呼吸を続けながら体を動かすと 筋肉がほぐれてリラックスできます
血流も良くなり 体がポカポカ温まるので 寝付きも良くなり 翌朝スッキリ
起きることができます

- 🌸 場 所 神戸 YMCA ウェルネスセンター学園都市
2F スタジオ
- 🌸 対 象 中学生以上の方（会員、一般の方共にご参加いただけます）
- 🌸 講 師 丸山邦代インストラクター
- 🌸 参加費 1回 ¥550-
- 🌸 申 込 お電話または窓口にて受付中【定員40名】
※お支払いはクラス開始までにお済ませください。



公益財団法人神戸YMCA ウェルネスセンター学園都市

☎ 078-793-7401

平日 9:00～21:00（木曜日を除く）
日曜日 10:00～17:30

木曜日 14:00～19:00
祝日 9:00～17:00

土曜日 9:00～20:00