

主催：（公財）西宮スポーツセンター



目覚めの朝ヨガ



期間：令和7年5月8日～7月24日（木） 9：00～10：00

場所：今津体育館 2F 軽スポーツ室

受講料：4,400円（月4回）※月謝制、月末に翌月分を支払う

定員：20名

持ち物：動きやすい服装、タオル、水分補給できるもの

アンチ
エイジング

正しい瞑想と呼吸法・
ポーズをしっかり練習
することで身体だけ
ではなく、心のバランスも
良くなります☆三

自律神経の
調整

骨盤
矯正

呼吸法の
習得

【講師】
全米ヨガアライアンス
500時間認定インストラクター
伊東 あゆみ先生



体験会申込み
方法



【住所】西宮市今津真砂町1-4

令和7年4月15日（火）9：00～
スポーツセンターHPにてWEB申込み
または
今津体育館へ電話申込み（先着順）

申込はこちらから↓



【お問い合わせ】

西宮市立今津体育館：0798-48-4828（9：00-17：00）