



平成 27 年 10 月 12 日(月・祝)

無料開放日

1階 格技室 B

★動きやすい服装でご参加ください。

★ヨガマットは貸出しております。

(数には限りがございます)

骨盤リセット

体験会

★体験会時間

9:30~10:30

※開始時間までに直接会場へお越しください。

※先着順で30名定員です。



兵庫県立総合体育館



平成 27 年 10 月 12 日(月・祝)

無料開放日

1階 格技室 B

★動きやすい服装でご参加ください。

★ヨガマットは貸出しております。

(数には限りがございます)

バレエストレッチ

体験会

★体験会時間

10:45~11:45

※開始時間までに直接会場へお越しください。

※先着順で30名定員です。



兵庫県立総合体育館



平成 27 年 10 月 12 日(月・祝)

無料開放日

1階 格技室 B

動きやすい服装でご参加ください。

★ヨガマットは貸出しております。

(数には限りがございます)

肩こり改善ヨガ

体験会

★体験会時間

12:45~13:45

※開始時間までに直接会場へお越しください。

※先着順で30名定員です。



兵庫県立総合体育館



平成 27 年 10 月 12 日(月・祝)

無料開放日

1階 格技室 B

★動きやすい服装でご参加ください。

★ヨガマットは貸出しております。

(数には限りがございます)

骨盤調整ヨガ

体験会

★体験会時間

14:00~15:00

※開始時間までに直接会場へお越しください。

※先着順で30名定員です。



兵庫県立総合体育館

