

講座: セルフケアヨーガ 募集 各30名
定員

時間: 13:00-14:30

10:00-11:30 (2期以降)

場所: 和室会議室 1・2



開講日程 (木)

受講料: 6,000円

(1期/10回)

年間3期 30回コースになります

- * 詳細はスケジュールで確認
- * 随時、無料見学・体験OK
- * 1回受講1,000円も有り



4月から講座を担当する西野 利香です。
日常生活では、外の情報に気をとられて
自分のことは後回しになりがちです。

**ポーズや呼吸によっておこる
内側の変化を観察することで
自分への気づきを深めていきましょう。**



(指定管理者) ひょうごスポーツライフグループ

★講座のポイント★

遠い昔からインドで受け継がれてきた
伝統的なヨーガの技法を用いて
心身のバランスを整えていきます。

自分を大切にする時間を
持たい方にオススメです



ヨガインストラクター
講師 : 西野 利香