

## 講座：疲労回復ヨガ 募集定員 各20名

時間：16:30-17:30  
場所：和室会議室1・2

開講日程 (火)

受講料：5,000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

講座の講師を担当する 森本 です

唯一の夕方に開催しているヨガクラスです。

ゆっくり暮れていく夕陽を眺めながら  
日々の疲れを優しく解きほぐします。

毎日の忙しさやストレスから解放される特別な  
癒やしの時間！全身リフレッシュして、  
週後半へエネルギーをチャージしましょう。



(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★

整う！スッキリ！元気！  
四季に合わせたプログラムで  
「一年中元気な体」を目指します。丁寧に  
ご指導しますので、経験、  
年齢問わずどなたでも楽しく  
参加していただけます。

週に一度のリセットタイムとしてオススメです



ヨガインストラクター

講師：森本 宜子

受講料：5,000円 (1期/10回)  
年間3期 30回コースになります