

# いそどりヨガ

心も体もゆるめ、日常生活にいそどりを!

4/20  
(土)

5/18  
(土)

6/15  
(土)



【場 所】 総合運動公園 園内 (雨天中止)

【時 間】 10:00~11:00 (※9:30 案内所に集合。会場へ移動し 10:00 スタート)

【参加費】 各回 ¥1,000 (税込)

※当イベントは保険に加入しておりませんので、各自で傷害保険に加入されることをお勧めいたします。

【対 象】 高校生以上の方

【定 員】 各回 20名

(先着順 定員になり次第受付終了)

【講 師】 祝谷 紗伎 氏 (emmiyoga インストラクター)

【持ち物】 体温調節のしやすい服装・タオル・お飲物・必要に応じてアウターやブランケット

ヨガマット・レジャーシート持込み (ご希望の方にはマット貸出いたします)



3月20日(水)より受付開始!

お申込み・お問い合わせは  
グリーンアリーナ神戸トレーニングセンター

TEL:078-796-1126 ※5/21(火)は休館日



※地下鉄「総合運動公園」駅下車 徒歩5分 駐車場 (1日 500円)

主催: 特定非営利活動法人 神戸アスリートタウンクラブ

後援: (公財) 神戸市公園緑化協会