

# 気軽にできる ゆるヨガ

心と体に効くゆるやかなヨガを楽しみましょう！  
シンプルな呼吸と体の動きを通して、  
気持ちよいという感覚を大切に♡  
体が硬くてもOK！！

癒しの音色♪カリンバの演奏もお楽しみください♡

講師 チエコ  
全米ヨガアライアンス  
RYT200終了講師

カリンバ ヨウコ



定員 6名程度  
対象 気軽にヨガを体験したい方  
初心者の方大歓迎♪

1/19(木)・2/16(木)・3/16(木) 10:00~11:00

会場

あすパーク(室内)

参加費

500円

持ち物

お水・タオル  
ヨガマットまたは  
バスタオルでもOK！  
動きやすい服装でOK！

申し込み

Tel **078-200-5293**  
E-mail [aspark@cskobe.com](mailto:aspark@cskobe.com)

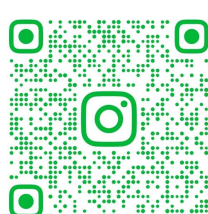
共催 認定NPO法人コミュニティ・  
サポートセンター神戸



公式LINE



Facebook



ASPARK\_CSKOBE  
Instagram

地域共生拠点  
あすパーク

