

Yoga & Pilates

ヨガ & ピラティス

9.27 (SAT) 9:30~10:30

講師 山荘 あさ香 先生

経歴
大手ヨガスタジオにて12年、インストラクター職に従事。
その後フリーになり、
【生きやすさと理想の体型が手に入れられるメソッド】を立ち上げ垂水区舞多間にて活動中。
効果的な筋活動ができるよう、正しいアライメントを意識します

定員 30名 (先着)

場所 第1体育室

対象 16歳以上

参加費 500円

持ち物 室内シューズ・動きやすい服装・飲み物

申込開始 9/8~ 受付窓口又はお電話にて



TEL : 078-751-0500

住所 : 垂水区平磯1丁目1番56号



KOBE_TARUTAI



神戸市立
垂水
体育館