

夏休み企画 by キララ

身体を動かす楽しさ !!

ヨガの魅力を体験しませんか？

Enjoyヨガ(椅子を使って)

2024年 8月7日(水)

有馬富士公園 パークセンター 多目的ホール

10:30~11:10

(受付 10:15~)

どなたでも(車椅子の方もOK)

定員30人(事前申し込み・先着順)締め切り7/31

参加費500円

持ち物:飲み物・タオル



講師 安井 聡 さん

(通称SOU)

モットーは明るく！楽しく！！

20年のキャリアで2万人以上の心と身体を変えたスペシャリスト！！

海外での講師活動も豊富

三田市内では my スポット by マエスポ(フィットネス)

GYMBOX(個室ジム)で活動

初心者向けに木曜日 有馬富士公園パークセンターにて「ヨガ講座」を開催。(詳細は「広報さんだ」にて)

問い合わせ・申込先 メール kirara.19.65.heart@gmail.com

電話 090-5998-9873(19時~21時) 松野

企画 有馬富士公園 夢プログラム登録グループ

子育て支援グループ ☆キララ