

音浴ヨガ



柔軟性を向上させながら、筋肉全体を使って、

音浴ヨガとは

筋肉バランスを整えていきます。

シンキングボウルでヒーリングと、

ヨガのストレッチで心と身体を整えましょう！

日時

4月23日(日) 9:30-10:30

場所

神戸市立須磨体育館 体育室

担当

池田 舞先生

定員

30人

参加費

500円

申込期間

4月11日(火)からお申し込み開始(先着順)

申込方法

受付窓口またはお電話にてお申し込みください。

