



# 音浴ヨガ

## 4月21日(日)

9:30~10:30

柔軟性を向上させながら

筋肉全体を使って筋肉バランスを整えます  
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体を整えましょう！

### 内容



定員：20名

参加費：500円

対象：16歳以上

お申込：4/9(火)～

お電話または窓口

場所：須磨体育館体育室



心を緩めてリラックスしませんか？

神戸市立須磨体育館

神戸市須磨区中島町 1-2-2

(078) 734-5588

