

# 音浴ヨガ

#4月19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！  
心を緩めてリラックスしませんか？

## 内容

定員：20名(先着順)

参加費：500円

対象：16歳以上

お申込：4/8(水)～

お電話または窓口にて受付

場所：須磨体育館 体育室

神戸市立須磨体育館 TEL (078) 734-5588

〒654-0035 神戸市須磨区中島町 1-2-2

※取得した個人情報は本イベントの運営のみに使用いたします。