

7月度のヨガレッスン

柑芦会神戸支部

7月度は以下要領で開催しますので、奮ってご参加ください。

☆日時：7月11日（月）、7月18日（月・祝）、7月28日（木）

いずれも18：00～19：00

（レッスン後は懇親会があります）

☆持ち物：ヨガマット（会場に予備もあります）

運動の出来る服装（ジャージでOK）、飲料水（休憩時に飲みます）

☆レッスン料：2,000円

☆会場：次ページをご参照下さい。

☆6月度は3回のレッスンがありましたが、会員のお友達（女性）も参加されパッと花が咲いたような雰囲気になりました。



☆会場：『ホットスタジオ』

J R 灘駅北出口を出て最初の信号のある交差点を右（東）側に
約 300m、駅より徒歩約 3 分
神戸市灘区灘北通 9 ADVAN OJI（アドバン 王子） BF1

<ADVAN OJI（アドバン 王子）入口>



ボケ防止、体幹を整え健康寿命の伸ばすためにヨガをご一緒に始めませんか。
ご連絡をお待ちしております。

ご連絡先：

・平林（大学 20 期）

メールアドレス：hirabayashi9497@yahoo.co.jp 携帯電話：090-8525-7293

・辻（大学 20 期）

メールアドレス：hitoshi2@jyuhan.com 携帯電話：080-3777-3817

・小柴（大学 39 期）

メールアドレス：koshiba@maibell.com

以上