

9月度・ヨガレッスン

柑芦会神戸支部

9月度は以下要領でヨガレッスンを開催します。奮ってご参加ください。

☆日時：9月5日（月）、9月12日（月）、9月26日（月）

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。

☆8月度レッスンのスナップ写真を掲載します。

レッスン後の懇親会が目的（？）でご参加のメンバーもおられる様です。

動機は何であれレッスンを続けることが重要ですね。



☆会場：『ホッとスタジオ』

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）
メルアド：hirabayashi9497@yahoo.co.jp 携帯電話：090-8525-7293
- ・ 辻（大学20期）
メルアド：hitoshi2@jyuhan.com 携帯電話：080-3777-3817
- ・ 小柴（大学39期）
メルアド：koshiba@maibell.com

以上