

## 12月度・ヨガレッスン

柑芦会神戸支部

12月度のヨガレッスンの開催要領です。奮ってご参加ください。

☆日時：12月12日（月）、12月19日（月）、12月26日（月）

いずれも18：00～19：00

（レッスン後は近隣の居酒屋で懇親会があります（参加は自由））

☆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。

☆3回開催され11月度レッスンには女性も2名参加されていました。

横から見るとアルファベットの「Z」に似ているポーズもトライしました。

12月には「プランクバリエーション」（何のことかわかりませんが）と呼吸を深める練習が予定されています！！



☆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>



人生100年時代です！！

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](mailto: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](mailto: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](mailto:koshiba@maibell.com)

以上