

『ヨガレッスンに参加しませんか！！』

コロナ禍の影響で外出もままならない状況ですが、皆さん、体はなまっていますか？
人生百年時代といわれていますが、いつまでも健康でいきいきと過ごしたいものです。

神戸支部では、体幹を鍛えいつまでも若さを保つため、1年程前から、プロのインストラクター
に来て頂いて、レッスンを始めています。

参加者は現在5~6人ですが、レッスン後の懇親会も楽しみの一つとなっています。
所属支部に関わりなく時間のある時にご参加頂ければ結構です。

ご参加希望の方は、以下に記載の相芦会会員宛てにご連絡下さい。

(開催場所、日程、持ち物他)

1. 開催場所:「ホットスタジオ」(添付イラスト地図をご参照ください。)

神戸市灘区灘北通9 ADVAN OJI I (アドバン王子1) BF1

JR 灘駅北口徒歩 3分

2. 開催日時:原則毎週月曜日18時~19時(1時間)

但し、会場およびインストラクターの都合で変更あり。

(4月の開催予定日は18日、25日です)

3. インストラクター:あまお ゆきこ先生

4. レッスン料:一人一回¥2,000

5. 持ち物および服装:

・ヨガマット(ネットで¥1,500~2,000 程度で購入可)

・タオル(汗拭き用)

・水あるいはスポーツ飲料等の飲み物(のどの乾いた時用)

・動きやすい服装 (ジャージの上下、あるいはジャージのズボンにTシャツ等)

6. ご連絡先:

①平林 義康(大学20期) ・メルアド:hirabayashi9497@yahoo.co.jp

②小柴 学司(大学39期) ・メルアド:kosiba@maibell.com

③辻 均(大学20期) ・メルアド:hitoshi2@jyuhan.com



ADVAN OJI 1 (アドバン王子1) のメインエントランス右横自転車置き場奥の鉄扉を開けて地下に降りて下さい

