

5月度のヨガレッスン

以下要領で開催しますので、奮ってご参加ください。

- ・日時：5月16日（月）、5月23日（月）の
いずれも18：00～19：00
（レッスン後は懇親会もあります）
- ・場所：『ホッとスタジオ』
JR灘駅北出口を出て最初の信号のある交差点を右（東）側に
徒歩約3分
神戸市灘区灘北通9 ADVAN OJI（アドバン 王子） BF1
- ・持ち物：ヨガマット、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

<ADVAN OJI（アドバン 王子）入口>



4月度のヨガレッスンには大学7期の上原さんも参加して下さいました。
さすがに、元気はつらつとしてとてもお年には見えませんでした。

皆さんも、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

4月度のレッスンの模様をスナップ写真に収めましたのでご覧ください。

