

☆初体験☆

# ヨガニードラ

やってみませんか??

【日付】 10月8日(土)

【時間】 11:10~11:40

【参加費】 1870円(税込)

☆会員様特別価格 1650円(税込)☆  
(最低遂行人数3名)

## 【ヨガニードラとは?】

呼吸法にて、身体の全身のめぐりをよくし、心と身体のバランスを整えます。ヨガニードラは、眠りのヨガと呼ばれるとおり、心地よいたた寝のような感覚です。完全なリラクゼーションに導きます。

【講師】

田中美早先生



コープ健康スポーツクラブ 生活文化センター西館1階

〒658-0081 神戸市東灘区田中町5丁目3-20

TEL 078-441-2280



お子様連れ大歓迎!

# ハッピーピラティスヨガ

榎根 百合子

## 10月15日(土)

### 11:10~12:10

※2名以下の場合は中止となりますのでご了承下さい。

### 参加費2,530円(税込)

会員様特別価格

### 1,870円

(税込)



担当講師 榎根 百合子(かしね ゆりこ)プロフィール

21歳から上京し、東宝芸能に所属。事務所に入り、舞台ミュージカルをしながらヨガのインストラクターを10年経て、神戸に帰ってきました。現在もヨガのインストラクター。

舞台「赤毛のアン」アン役、Disney land パレードダンサー、氷川きよしさん TUBEコンサート バックダンサー、紅白バックダンサー

ライセンス…マタニティヨガ、キッズヨガ、産後(親子)ヨガ、ハタヨガ、シニアヨガ、ピラティス

## ダイエット・体力・筋力アップ・軸をつくる・ストレス発散

## ご自身の心と体を労わるお時間になれば嬉しいです

生活文化センター西館1階 コープ健康スポーツクラブ

〒658-0081 神戸市東灘区田中町5丁目3-20

TEL 078-441-2280

スポーツの秋!

# 美姿勢美筋肉の秋!!

10/16(日) 13:00~14:00



13:00~13:30 ひきしめエクササイズ  
with バランスボール

担当:町田

13:30~14:00 かんたんピラティス

担当:貴村

参加費(全て税込)

ビジター様含む一般の方：2310円

ジュニア教室保護者様含む

会員様：1100円

サークル会員様特別価格：1000円