

楽農生活

兵庫 楽農生活 センター

やさしいヨガ

兵庫楽農生活センターで「楽農生活やさしいヨガ体験」参加者募集中。
ステイホームでのストレスや運動不足をヨガに取り組んで解消し、心も体もリフレッシュしましょう。
初めての方にもやさしく指導します。

日 時:①12月17日(金) ②1月22日(土)

各回 10時30分～(楽農カフェ 5cc 横の管理研修棟集合)

場 所:兵庫楽農生活センター 管理研修棟内研修室

内 容:①「楽農カフェ 5cc(Five Country Cafe)の地産地消の取組について」のお話(10:30～11:00)

②「やさしいヨガ体験」(11:00～12:00)

料 金:1,800円(楽農カフェで使える20%オフチケット付き。1会計4名様まで、開催日から3ヶ月間有効)

定 員:10名(先着順)

持ち物:ヨガマット(レジャーシートや大きめのバスタオルでも代用可)、
飲み物、フェイスタオル、マスク、動きやすい服装(寒暖差に対応できる、脱ぎ着しやすい服装がおすすめ)

講 師:ヨガインストラクター 中塚 瞳美 (楽農カフェ 5cc スタッフ)

申込方法・締切:開催日の2日前までに電話(078-965-2651)にてお申し込みください。(メール・FAXでは受け付けておりません)

※先着順のため、定員になり次第締め切りとさせていただきます。

【申込み・問い合わせ先】
兵庫楽農生活センター

TEL 078-965-2651

〒651-2304 神戸市西区神出町小東野 30-17
開園時間 午前9時～午後5時 水曜日休園