



プールでヨガ



日時

平成30年5月3日(木)

13:30~14:30

定員

20名(先着順となります。ご了承ください)

料金

プールチケット+500円(当日 10階プールでお支払いください)

大人と小人ペアの方はプールチケット+800円

持ち物

プールの用意(水着、スイムキャップ、バスタオル等)

水分補給用の飲み物(ふた付き)

内容

ヨガのポーズを取り入れながら、体を緩めていきます。
暖かい水の中で体を整えましょう。

参加者

6コースでお一人で立てる方ならどなたでも!

お申し込み

神戸市民福祉スポーツセンター 10階受付にてお申し込み下さい。