

2025

生涯学習大学校

夏季短期講座

ヨガ



会場

生涯学習大学校
2階体育館

定員
各60名

受講料
各1,500円

おしながき (コース)

1 自分で行う！ 自分を整える自力整体

ほぐしてゆるめて 整えて 自然治癒力を高める

日時▶ 7月23日(水)・7月30日(水)・8月6日(水)
10:00～11:30 (全3回)

締切▶ 7月10日(木)

WEB申し込み
はこちら▶



2 ハリウッドヨガ

フィットネスの要素を取り入れた ちょっとハードなプログラム

日時▶ 8月28日(木)・9月4日(木)・9月11日(木)
18:20～19:50 (全3回)

締切▶ 7月31日(木)

WEB申し込み
はこちら▶



ハガキでの申し込みは、コース名、氏名、住所（郵便番号）、年齢、電話番号を生涯学習大学校（〒670-0081 姫路市田寺東二丁目11番1号）へ。応募多数の場合は抽選