

夏季短期講座



① 体と心が楽になるヨガ

体も心もリフレッシュ！！

日々、しんどいなあと過ごされている方へ朗報です。運動が苦手という方もぜひ！
体の使い方を少し知ると、日々の生活がとても楽になりますよ♪
簡単な動きから始めますので、どなたでもご参加いただけます。

日時		対象	定員	参加費	申込期限	講師
8/28（水）	10：00 ～11：30	18 歳 以上 の方	60 人	1,500 円 （全3回）	7/31 （水）	日本総合ヨガ普及 協会指導師 井上 由賀里先生
9/4（水）						
9/11（水）						

② ハリウッドヨガ～夏の夕暮れにヨガでボディメイク&リフレッシュ

ヨガのポーズにフィットネスの要素を取り入れ、
しっかりと体を動かしていく、ハリウッドヨガの講座です。
一日の疲れを汗とともに洗い流しましょう！

夕涼みがてらに
ひと汗かきませんか？

日時		対象	定員	参加費	申込期限	講師
9/5（木）	18：20 ～19：50	18歳以上 の方	60人	1,500円 （全3回）	8/7 （水）	ハリウッドヨガ インストラクター 平見 明子先生
9/12（木）						
9/19（木）						

○応募方法

ホームページの申込フォーム、下記の QR コードまたはハガキに講座名（①または②）、参加者の氏名、住所、電話番号、年齢を記入のうえ、申込期限までにご応募ください。（応募者多数の場合は抽選を行います。）

○お問い合わせ

姫路市立生涯学習大学校

☎ : 079-297-7494

住所 : 〒670-0081

姫路市田寺東二丁目 11 番 1 号

