

# 受講生募集中



## 玲月 ヨガ

日時：第1・2・4 月曜日

18:45~20:00

20:15~21:30

(月3回)

場所：姫路市勤労市民会館  
3階 第1和室

月謝：3,600円

講師：山本 由美先生

持ち物：ヨガマット・五本指靴下

～講師 山本先生より～

呼吸に合わせて身体を動かして  
心身共にしなやかに整えていきます。  
免疫力もアップしますよ♪

申込み：姫路市勤労市民会館受付に  
電話、または直接お問い合わせください

## 姫路市勤労市民会館

〒670-0976  
姫路市中地354番地

TEL: 079-298-3331

URL: <https://himeji-kinro.net/> (火曜日休館)

姫路市勤労市民会館  
ホームページURL

