

# 6月30日(木)スタート すっきりリフレッシュ

リラックスヨガと自律訓練法を組み合わせ  
1日の疲れをすっきりリフレッシュさせます。  
週の半ばで体をリセットしましょう！！

## 日時

6月30日(木)～8月25日(木) 全8回

※8月11日は祝日のため休講

20:45～21:15 4F スタジオBにて

## 対象

中学生以上

## 講師

羽田 恵美 インストラクター

リフレッシュしたい方募集！

## 料金

会員：4,400円(税込) 一般：6,600円(税込)

※令和4年度災害補償制度未加入者別途100円必要

## 定員

22人 最少開催人数5人

## 申込方法

6月23日(木)20:45に4FスタジオBにて行います。

その時点で最少開催人数に達している場合のみ開催とし、その場で受付となります。※6月23日に来れない方はスタッフにお伝えください。

シティスポーツクラブ尼崎WOODY

尼崎市南武庫之荘1-37-1

TEL 06-6436-1730 FAX 06-6436-7700

火～土 9:00～22:00 日・祝 9:00～19:00

月曜・年末年始休館

