視力向上ヨガ 体験教室

ヨガによる目の健康法を
広く皆様にお伝えしています

視力向上ヨガとは

スマートフォン・テレワーク等により
目のトラブルを抱える人が急増しています。
そんな現代社会の問題に東洋医学も加味した
「視力向上ヨガ＝アイヨガ」が生まれました。
眼球エクササイズ・顔ジャンケン等を含む
「視力改善の為の誰にでも出来る6つのプログラム」
を行うことで様々な目の症状を改善します。

ぜひ体験してみませんか？

2/24（月・祝）
10：00～11：15

講師　山本ヨガ研究所　宮下先生

定員　40名

対象　中学生以上どなたでも

参加費　500円

場所　第2体育室

持ち物　動きやすい服装・室内シューズ

申込は体育館受付窓口またはお電話にて

CHUOU gymnasium
神戸市立 中央体育館
指定管理者：S&Nスポーツマネジメント神戸

Tel 078-341-7971

〒650-0017
神戸市中央区楠町4-1-1