

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。

(月·祝)

 $00 \sim 11:15$

ぜひ体験してみませんか?

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

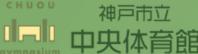
場所

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



078-341-7971 神戸市中央区楠町4-1-1

〒650-0017

