



Cywon Gymnasium

視力向上ヨガ 体験教室

あらゆる目のトラブルにお悩みの方必見！
ヨガが初めてでもご参加いただけます♪



1月5日（月） 9:45～11:00

講師：視力向上ヨガ協会



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」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「視力改善のための誰にでもできる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。

お申込は

12 月 **9** 日から

先着順です！

2階事務所

または

お電話にて

場 所 1階 第1体育室

料 金 500円

定 員 30名

対 象 中学生以上どなたでも



神戸市立中央体育館

〒650-0017 神戸市中央区楠町4-1-1

☎ 078-341-7971



CHUOU
gymnasium

神戸市立
中央体育館