

# ベーシックヨガ

老若男女、幅広い年齢層から興味を持たれているヨガ。  
1回1時間、無理なく続けることで気持ちよく心身の健康維持  
が期待できます。

A、B二つのグループに分けて行います。

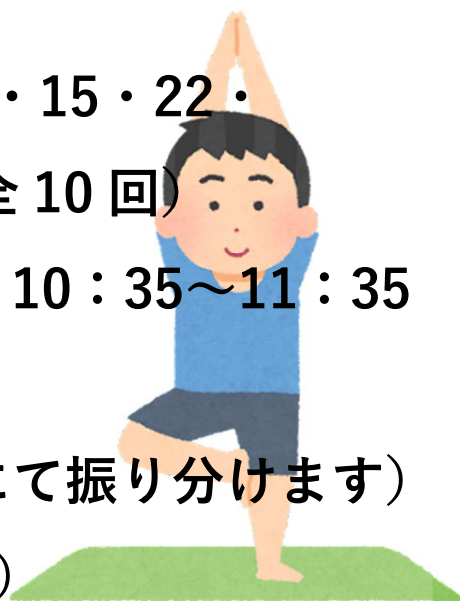


\* 日時 1月11・18・25・2月1・8・15・22・  
3月1・8・15（各火曜日、全10回）  
(A) 9:20~10:20 (B) 10:35~11:35

\* 対象 成人男女

\* 定員 A、B各16名（A、Bは当方にて振り分けます）

\* 参加費 5,000円（初回到頂きます）



## \* 応募方法 \*

当センターホームページの「講座・イベント」申込フォームからのメールか  
往復ハガキに①講座名・②住所・③氏名（ふりがな）・④年齢・⑤電話番号、  
返信用ハガキの宛名面に①住所・②氏名を明記の上お申し込みください。  
直接来館される場合は、普通ハガキをお持ちの上、お申し込みください。

**締切 12月21日（火）必着**

ハガキ宛先 〒236-0021 横浜市金沢区泥亀2-14-5

金沢地区センター