


ベーシックヨガ

秋のヨガ教室が始まります。

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。

今回も A、B二つのグループに分けて行います。



*日 時 9 / 27 ・ 10 / 4 ・ 11 ・ 18 ・ 25 ・
11 / 1 ・ 8 ・ 15 ・ 22 ・ 29 (各火曜日、全 10 回)
(A) 9 : 20 ~ 10 : 20 (B) 10 : 35 ~ 11 : 35


*場 所 当センター 2階大会議室

*対 象 成人男女

*定 員 A、B 各 16 名 (応募多数の場合は抽選、
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)

*持ち物 ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物
運動しやすい服装でお越しください



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 8月20日(土) 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