

# ベーシックヨガ

新年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、無理なく身体を動かすことを続けて気持ちよく心身の健康維持をしてみませんか？

今回も A、B二つのグループに分けて行います。

\*日 時 1 / 10・17・24・31

2 / 7・14・21・28

3 / 7・14 (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 12月20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