

# ベーシックヨガ

令和5年度最初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 4 / 11・18・25・5 / 2・9・16・23・30

6 / 6・13 (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 (初回に頂きます)

\*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 3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