

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