

椅子を使った健康ヨガ

椅子を使って手軽にヨガ！健康向上に一役♪

協力：ヘルシーヨガ

日 程・・・1期 4/17、5/1、5/15、6/5、6/19
2期 7/3、7/17、8/7、8/21、9/4、9/18
3期 10/2、10/16、11/6、11/20、12/4、12/18
4期 1/29、2/5、2/19、3/5、3/19(全日程火曜日)

時 間・・・10時～11時30分

募 集・・・15人抽選

参加費・・・2期、3期 各期 3000円
1期、4期 各期 2500円

持 物・・・バスタオル・汗拭きタオル・飲み物

申 込・・・往復はがきに講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を
記入し、3月20日(火)(必着)までに当施設へ
※2期以降の申込は窓口にお問合わせください。

※ 応募いただいた個人情報は目的以外に使用することはありません

※ 途中キャンセルの場合、参加費は返却されませんのでご了承ください

並木コミュニティハウス

〒236-0005 横浜市金沢区並木 2-8-1 電話 781-7110/FAX 781-7140
ホームページアドレス <https://officekanazawa.org/namiki/>