

# 椅子を使った簡単ヨガ

椅子を使って手軽にヨガ！健康向上に一役♪

協力:よこすか自然生活 Ayus

日 程・・・1期 4/16、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16  
2期 8/6、8/20、9/3、9/17、10/1、11/5、11/19  
3期 12/3、12/17、1/7、1/21、2/4、2/18、3/3、3/17  
毎月第1・3火曜日

時 間・・・10時～11時30分

募 集・・・15人先着

参加費・・・1期、2期 各3500円  
3期 4000円

持ち物・・・バスタオル・汗拭きタオル・飲み物

申 込・・・2月13日(水)9時から来所または電話  
※2期目以降の申込は窓口にお問合せください。

※ 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・FAX 781-7110  
ホームページアドレス <https://officekanazawa.org/namiki/>