



令和2年度 並木コミュニティハウス自主事業

椅子を使った優しいヨガ

椅子を使ったヨガで心身ともに癒されましょう



協力:よこすか自然生活 Ayus

日 程・・・1期・~~4/7、4/21、5/19~~、6/2、6/16、7/7、7/21
2 期・8/4、8/18、9/1、9/15、10/6、10/20、11/3、
11/17
3 期・12/1、12/15、1/5、1/19、2/2、2/16、3/2、3/16
毎月第1・3 火曜日(5/5は除く)

間 隔・・・10時～11時30分

集 員・・・15人抽選

参 加 費・・・1期・4,200円(7回分)
2期・3期・4,800円(8回分)

持 ち 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2月29日(土)(必着)までに当施設へ



- ※ 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
- ※ 最少実施人数10人

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/>