

令和2年度 並木コミュニティハウス自主事業

# なみきほぐしヨガ

疲れたからだをヨガでほぐしリフレッシュ!

協力:よこすか自然生活 Ayus

日 程・・・1期・~~4/14、4/28、5/12、5/26~~、6/9、6/23、7/14、7/28  
2期・8/25、9/8、10/13、10/27、11/10、11/24  
3期・12/8、12/22、1/26、2/9、2/23、3/9、3/23  
毎月第2・4火曜日(8月、1月は第4のみ、9月は第2のみ)

時間・・・10時～11時30分

募集・・・20人抽選

参加費・・・1期・4,800円(8回分)  
2期・3,600円(6回分)、3期・4,200円(7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  
※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
- ※ 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/>