

椅子を使った優しいヨガ

協力:よこすか自然生活 Ayus

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

時 間・・・10時～11時30分

募 集・・・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・・・ヨガマット・汗拭きタオル・飲み物

応募方法・・・往復ハガキの往信面に、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号
返信面に、住所、氏名を明記の上お申込みください。

直接来館される方は、63円の普通ハガキに住所、氏名を
明記の上お申し込みください。

※ 2期目以降の申込は窓口にお問合せください。

締 切・・・3月20日(土)必着

- ※ 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/>