

# なみきほぐしヨガ

協力：よこすか自然生活 Ayus

ヨガで自分のカラダとゆっくり向き合ってみませんか。  
ヨガの動きでカラダを目覚めさせ、眠っているカラダの元気を  
一緒に引き出しましょう！ 初心者の方も大歓迎です。



日 程・・・(第2・4火曜日) ※10/11、1/10は休館日

1期 4/12、4/26、5/10、5/24、6/14、6/28、7/12、7/26  
2期 8/9、8/23、9/13、9/27、10/25、11/8、11/22  
3期 12/13、12/27、2023/1/24、2/14、2/28、3/14、3/28

時 間・・・10時～11時30分

募 集・・・15人抽選

参 加 費・・・1期4,800円(8回分)  
2期・3期4,200円(7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、電話番号を  
返信面に、住所、氏名を明記の上お申し込みください。  
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 18日(金) 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/>