

椅子を使った 優しい、ヨガ



協力：よこすか自然生活 Ayus

椅子に座って簡単なポーズを行うヨガです。
体が硬くても、運動に自信がなくても大丈夫！
優しい動きで心地よく体を伸ばしましょう。

日 程・・・(第1・3火曜日) 1/3 休館日 5/3、3/21はお休みです

1期 4/5、4/19、5/17、6/7、6/21、7/5、7/19

2期 8/2、8/16、9/6、9/20、10/4、10/18、11/1、11/15

3期 12/6、12/20、2023/1/17、2/7、2/21、3/7

時 間・・・10時～11時30分

募 集・・・13人抽選

参 加 費・・・1期 4,200円(7回分) 2期 4,800円(8回分)
3期 3,600円(6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/>