

# 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）1/2 休館日

1期 4/4、4/18、5/2、5/16、6/6、6/20、7/4、7/18

2期 8/1、8/15、9/5、9/19、10/3、10/17、11/7、11/21

3期 12/5、12/19、2024/1/16、2/6、2/20、3/5、3/19

時 間・・10時～11時30分

募 集・・13人抽選

参加費・・1期 4,800円（8回分）2期 4,800円（8回分）  
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

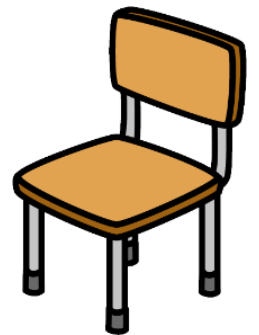
応募方法・・往復ハガキの往信面に、講座名、住所、氏名、年齢、電話番号を  
返信面に、住所、氏名を明記の上お申し込みください。

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 20日（月）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/>