

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
眠っているカラダの元気を引き出しましょう！
初心者の方も大歓迎です♪



日程・・・1期・4/11、4/25、5/9、5/23、6/13、6/27、7/11、7/25
2期・8/8、8/22、9/12、9/26、10/24、11/14、11/28
3期・12/12、12/26、1/23、1/30、2/27、3/12、3/26
毎月第2・4火曜日
(10月、2月は第4のみ、1月は第4・5火曜日)

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

申込・・・往復はがきの往信面に、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。

締切り・・・ 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/>