

# 椅子を使った優しいヨガ



～ 協力：よこすか自然生活 Ayus ～

椅子を使った簡単なヨガ教室です。  
優しい動きで、心地よく体を伸ばしましょう！



日 程・・・1期 4/16、4/30、5/7、5/21、6/4、6/18、7/2、7/16  
2期 8/6、8/20、9/3、9/17、10/1、10/29、11/5、11/19  
3期 12/3、12/17、2025/1/7、1/21、2/4、2/18、3/4、3/18  
毎月第1・3火曜日  
※4月は第3・5火曜日、10月は第1・5火曜日

時 間・・・10時～11時30分

募 集・・・16人抽選

参 加 費・・・各期4,800円（8回分）

持 ち 物・・・ヨガマット・汗拭きタオル・飲み物  
※ヨガマットをお持ちでない方はバスタオルをご持参ください。

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（水）必着

- ※ 応募いただいた個人情報には目的以外に使用することはありません
- ※ 各期1回目実施前までのキャンセルは可能です
- ※ 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/>