

なみきほぐしヨガ



協力：よこすか自然生活 Ayus



ヨガで心も身体もリフレッシュ！！

スッキリ笑顔に♪ 初心者の方も大歓迎です



日 程・・・(第2・4火曜日) ※8/13、1/14は休館日

1期 4/9、4/23、5/14、5/28、6/11、6/25、7/9、7/23
2期 8/27、9/10、9/24、10/8、10/22、11/12、11/26
3期 12/10、12/24、2025/1/28、2/11(祝)、2/25、3/11、3/25

時 間・・・10時～11時30分

募 集・・・18人抽選

参 加 費・・・1期4,800円(8回分)
2期4,200円(7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
※ヨガマットをお持ちでない方は、バスタオルをお持ちください。

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/>