

令和7年度 並木コミュニティハウス自主事業

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♪
一緒にヨガを始めてみませんか？初心者の方も大歓迎です。

日 程・・・(第2・4火曜日) ※8/12、10/14、1/13は休館日

1期 4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/22

2期 8/26、9/9、9/23(祝)、10/28、11/11、11/25

3期 12/9、12/23、2026/1/27、2/10、2/24、3/10、3/24

時 間・・・10時～11時30分

募 集・・・20人抽選

参 加 費・・・1期4,800円(8回分)

2期3,600円(6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・・・①往復ハガキに、講座名、〒住所、氏名(ふりがな)、電話番号を明記の上お申し込みください。

②直接来館される方は、通常ハガキ(85円切手を貼って)をお持ちになりお申し込みください。

③インターネットでのお申し込みも可能です。ホームページの「講座、イベント」申込ホームからお申し込みください。

下記のQRコードを読み取ると簡単にアクセスできます。

*2期以降の申込は窓口にお問合せください。

締 切・・・ **3月20日(木) 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/>

