

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 4/15、**4/29**、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15
2期 8/5、8/19、9/2、9/16、10/7、10/21、11/4、11/18
3期 12/2、12/16、2026/1/6、1/20、2/3、2/17、3/3、3/17
毎月第1・3火曜日（※4月は第3・5、5月は第3火曜日のみ）

時 間・・・10時～11時30分

募 集・・・16人抽選

参 加 費・・・1期4,200円（7回分）、2期・3期4,800円（各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・・・①往復はがきに、講座名、〒住所、氏名（ふりがな）、電話番号を明記の
うえお申込み下さい。
②直接来館される方は、通常はがき（85円切手を貼って）をお持ちに
なりお申込み下さい。
③インターネットでのお申込みも可能です。
ホームページの「講座・イベント」申込みフォームからお申込み下さい。
下記のQRコードを読み込むとアクセスが簡単です。
※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（木）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/>

