

椅子を使った優しいヨガ3

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！



追加募集

日 程・・・1期 ~~4/15、4/29、5/20、6/3、6/17、7/1、7/15~~ 終了
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

時 間・・・10時～11時30分

募 集・・・若干名先着

参 加 費・・・3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・・・お電話又は直接窓口にお申込ください。

- ※ 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/>

