

# 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

