

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…1期 4/14、4/28、5/12、5/26、6/9、6/23、7/14、7/28 (8回)
2期 8/11(祝)、8/25、9/8、9/22(祝)、10/27、11/10、11/24 (7回)
3期 12/8、12/22、2027/1/26、2/9、2/23(祝)、3/9、3/23 (7回)
毎月第2・4火曜日 (※10月と1月は第4火曜日のみ)

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期 4,200円 (各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（金）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/>

