

# 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/>

