

令和7年度 並木コミュニティハウス自主事業

# なみきほぐしヨガ 追加募集

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・・・（第2・4火曜日）※8/12、10/14、1/13は休館日

時 間・・・10時～11時30分

~~1期 終了いたしました。4/8、4/22、5/13、5/27、6/10、6/24、7/8、7/22~~

~~2期 8/26、9/9、9/23（祝）、10/28、11/11、11/25~~

**3期 12/9、12/23、2026/1/27、2/10、2/24、3/10、3/24**

募 集・・・若干名

参 加 費・・・3期 4,200円（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、バスタオルをお持ちください。

応 募 方 法・・・お電話または直接窓口にお越しください。

- ※ 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/>

