

# 椅子を使った優しいヨガ

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！



日 程…1期 4/7、4/21、5/19、6/2、6/16、7/7、7/21 (7回)  
2期 8/4、8/18、9/1、9/15、10/6、10/20、11/3 (祝)、11/17 (8回)  
3期 12/1、12/15、2027/1/5、1/19、2/2、2/16、3/2、3/16 (8回)  
**毎月第1・3火曜日 (※5月は第3火曜日のみ)**

時 間…10時～11時30分

募 集…16人抽選

参 加 費…1期 4,200円 (7回分)、2期・3期 4,800円 (各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…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/>

