

～小顔フェイシャルと肩こり・腰痛予防～

RELAX YOGA

リラックスヨガ体験

コロナ禍で身体が縮こまっていませんか？
マスクの下でお顔が硬まっていませんか？
ヨガでカラダとココロの緊張を解きほぐし
イキイキとした軽やかな毎日を取り戻しましょう！！

日時：① 令和4年3月11日（金）

② 令和4年3月25日（金）

10時30分～11時30分



①②ともに同一内容です。どちらか一方にご参加ください。

募集：10人先着

参加費：500円

持ち物：ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

申込み：2月11日（金・祝）9時から電話または来館

講師：新山 みち江（金沢区街の先生）

※ 資格：RTY500, IHTA1級

※いただいた個人情報は、今回の事業実施における事務処理のみに
使用いたします。そのほかの目的で利用することはありません。

柳町コミュニティハウス
住所:236-0026 横浜市金沢区柳町 1-3
電話・FAX:045-785-2403
ホ-ム-ペ-ジ <https://officekanazawa.org/yanagi/>

