

～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

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 程： 4月8日(金)・22日(金)

5月13日(金)・27日(金) (全4回)

時 間： 10時30分～11時30分

募 集： 10人先着

参加費： 2,000円(4回分)

持ち物： ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

申込み： 3月11日(金)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  
ホームページ: <https://officekanazawa.org/yanagi/>

