

～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V

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 : 12月9日(金)・23日(金)

R5年1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 : 11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/>

