

～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Ⅳ

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過ごしましょう！！

日 程 : 10月13日(金)・27日(金)  
11月10日(金)・24日(金) (全4回)

時 間 : 10時～11時

募 集 : 10人 ※ 応募者多数の場合は抽選

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 : 9月11日(月)から9月18日(月)まで  
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  
ホムパノシ <https://officekanazawa.org/yanagi/>

