

～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Ⅲ

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11日(金)・25日(金)
11月8日(金)・22日(金)
12月13日(金)・27日(金) (全6回)

時間：10時～11時

募集：12人 ※ 応募者多数の場合は抽選

参加費：3,500円(6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(水)から9月18日(水)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
ホームページ: <https://officekanazawa.org/yanagi/>

