

～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Ⅱ

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10日（金）・24日（金）

11月14日（金）・28日（金）

12月12日（金）・26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（木）から9月18日（木）までに
電話または来館

講 師： 新山 みち江氏（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/>

