

～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：1月 9日（金）・23日（金）

2月13日（金）・27日（金）

3月13日（金）・27日（金）（全6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：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：12月11日（木）から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/>

