

～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Ⅰ

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 : 4月10日(金)・24日(金)

5月 8日(金)・22日(金)

6月12日(金)・26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 : 3月11日(水)から3月18日(水)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/>

