

～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 9日 (金) ・ 23日 (金)

11月13日 (金) ・ 27日 (金)

12月11日 (金) ・ 25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 : 9月11日 (金) から9月18日 (金) 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/>

