

R1年度 フライデー ヨガ (I期)

~からだと心のリラックスタイム♪~

初心者向けの
やさしいヨガ
です!

開催日：9/6～11/22の金曜日
(全12回)

時間：①午後 3時15分～4時15分
②午後 4時40分～5時40分

会場：青葉台コミュニティハウス 1階 多目的室

定員：一般女性 20名 (各コース)

(お子様同伴不可・多数抽選)

メールはこちら
から

参加費：4,000円 (保険料含む)

持ち物： ヨガマット

申込方法：往復はがき又はメール (自主事業専用)

E-mail

aobadai@h02.itscom.net

8/15(木)必着

★希望の時間 (どちらでもよい方はその旨明記)

★住所・電話番号・氏名・ふりがな・年齢 明記

青葉台コミュニティハウス「本の家」 TEL 045-981-1400

〒227-0062 青葉区青葉台 2-25-4



ホームページ <http://yokohama-shisetsu.com/aoba/>

指定管理者・公益社団法人 横浜市民施設協会