

R3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：9/10～12/3 の金曜日
(全12回) (10月22日を除く)

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 15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：5,000円 (保険料含む)

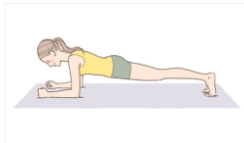
持ち物： ヨガマット・マスク・水筒



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

8/22(日)必着



★希望の時間 (どちらでもよい方はその旨明記してください)

★住所・電話番号・氏名・ふりがな・年齢 (必ず明記してください)

★受付メールが届かない方は青葉台コミュニティハウス迄ご連絡下さい

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



あつまるつながる笑顔になる