

# フライデー ヨガ (Ⅲ期)

## ～ヨガで心も体も美しく!～

開催日：12/17～3/18の金曜日  
(12/31・2/11を除く 全12回)

初心者向けの  
やさしいヨガ  
です!

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)

メールは  
こちら  
から

(お子様同伴不可・多数抽選)

参加費：5,000円 (保険料含む)

持ち物：マスク・ヨガマット・水筒・タオル

申込方法：往復はがき又は返信用はがき持参

メール (自主事業専用) 応募多数抽選

E-mail [aobadai@h02.itscom.net](mailto:aobadai@h02.itscom.net)

※氏名・住所・電話番号・年齢 (必ず明記下さい)

①か②どちらでもよい方はその旨 (必ず明記下さい)

**11/25 (木) 必着**

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

