

マンデーナイトヨガ

～ナイトヨガで一日の疲れをリフレッシュしましょう～



初心者向けの
やさしいヨガ
です!

R3年

開催日：12/6～3/7の月曜日
(12/27・1/3・10・31・2/28を除く全9回)

時間：午後6時30分～7時30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15名(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)

E-mail aobadai@h02.itscom.net

※氏名・住所・電話番号・年齢 明記

11/19 必着

メールはこちら
から



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

