

# マンデーナイトヨガ！

お仕事帰りにヨガでリラックスしましょう

初心者大歓迎です



**開催日：5/23～7/25 の月曜日**

(6/13・7/18を除く全8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：18名 (多数の場合抽選)**

**参加費：4,500円 (保険料含む・全回分)**

**持ち物：ヨガマット・水筒・マスク**



**申込方法：往復はがき又は返信用はがき持参**

メールはこちら  
から

**メール (自主事業専用)**

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



※氏名 (ふりがな)・住所・電話番号・年齢  
保険加入に必要です。

**必ず明記をお願い致します。5/5(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

