



マンデーナイトヨガ I



男性も女性も気軽に参加できます。初心者大歓迎！！
健康と体力を保つためにヨガを始めてみませんか？



リラックス



健康増進



リフレッシュ

日程：5/8～6/26の月曜日(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：一般男女 20名(多数の場合抽選)
参加費：4,500円(保険料含む)
持ち物：ヨガマット・水筒・マスク
講師：田中新一さん(ヨガインストラクター)
申込方法：往復ハガキ又返信用ハガキ持参
メール(自主事業専用)E-mail 4/16(日)必着
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

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

