

# H31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!

催日：4/12~7/12 の金曜日  
(5/3・31を除く 全12回)

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 20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：4,000円 (保険料含む)

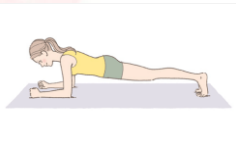
持ち物： ヨガマット



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](mailto:aobadai@h02.itscom.net)

3/20(水)必着



★希望の時間 (どちらでもよい方はその旨明記)

★住所・電話番号・氏名・ふりがな・年齢 明記

★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

