

奈良地区センター自主事業

令和3年度 後期ゆったいヨガ

開催日... 10月～1月の金曜日 全8回(月2回)

【第1・第3金曜日】 Aコース

10/1・15 11/5・19 12/3・17 1/7・21

【第2・第4金曜日】 Bコース

10/8・22 11/12・26 12/10・24 1/14・28

時 間... 両コースとも13時～13時45分

※途中入室はご遠慮下さい。

会 場... 奈良地区センター 体育室

講 師... 栗山 直美さん

対 象... 青葉区在住の成人一般

(お子様連れ不可・車での来館不可)

定 員... 50名(応募多数の場合抽選)

※当番制で終了後に清掃・体育室の用具のセッティングをして
いただける方。

参加費... 各3,000円(保険料含む)

持ち物... 動きやすい服装 ヨガマット 飲み物
タオル 着替え(必要な方のみ)

※マスク着用必須、体調が優れない時は参加をご遠慮ください。

申込方法...

往復ハガキかメールに「講座名・希望コース・住所・
氏名・ふりがな・電話番号・年齢・性別」を明記して送
付または、自分の宛名のみ記入した返信用ハガキ(63円)
を持って受付でお申し込みください。

メール宛先：nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp

8/23(月)必着



お問い合わせ
〒227-0036
横浜市青葉区奈良町1843-11
横浜市奈良地区センター TEL045-963-5380