



# はじめてのタイ式ヨガ

タイの伝統ポーズにストレッチ・独特の呼吸法を組み合わせます。  
一味変わったヨガを体感してみませんか。

◆日程 10/11・10/25・11/8・11/22・12/13・  
2023年1/10・1/24・2/14・2/28・3/14（火）/全10回

- ◆時間 13時00分～13時45分
- ◆会場 美しが丘西地区センター体育室
- ◆募集 55人
- ◆参加費 2,500円（全回分・保険料含む）
- ◆講師 中井 幸江先生
- ◆持ち物 マスク着用・ヨガマット（バスタオルでも可）



- ◆申込方法 ①往復はがきに、必要事項を記入  
②返信用のはがきを持って直接窓口へ  
③自主事業用メールアドレス（uw2@g07.itscom.net）宛に  
メールを送信（件名に必ず講座名を入れてください）  
※必要事項：講座名・氏名・住所・年代・電話番号

**9月13日（火）必着** 応募者多数の場合は抽選

自主事業用メールアドレス  
[uw2@g07.itscom.net](mailto:uw2@g07.itscom.net)



【問合せ】

〒225-0001 青葉区美しが丘西3-60-15  
美しが丘西地区センター  
TEL:903-9204

指定管理者 公益社団法人横浜市民施設協会

※お車でのご来館はご遠慮ください