

# 整う夜ヨガ

深い呼吸と全身を使ったポーズで1日の歪み疲れをリセット！  
緩んで安眠、心が安らぎ快適な身体に

<日程> 火曜日（全5回）

7月	5	12	19	26
8月	2			

時 間 : 19:00~20:00

参加費 : 2,500円(保険料込み)

講 師 : 栗山 直美先生

定 員 : 12人

場 所 : 中会議室

持ち物 : ヨガマット、タオル、飲み物

お申込 : 6月11日(土)より先着順(窓口・電話)



※講座前後に部屋のセッティング、清掃のご協力をお願いします。

※お車でのご来館はご遠慮ください。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の取組に伴い中止する場合がございます。また申し込みが定員に満たないときも、開催を中止させていただく場合がございます。予め、ご了承くださいませようお願い申し上げます。

公益社団法人  
横浜市民施設協会



あつまる・つながる・笑顔になる

お問合せ: 若草台地区センター

〒227-0045 青葉区若草台20-5 ☎961-0811