

心と体の健康ヨガ

深い呼吸と全身を使ってポーズをとり、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ます。また、肩こり・腰痛にも効果があるといわれています。

〈日程〉 木曜日 (全15回)

10月	27		
11月	10	17	24
12月	8	15	22
1月	12	19	26
2月	9	16	
3月	2	9	16



時 間 : 10:40~11:30

参加費 : 4,500円(保険料込み)

講 師 : 松澤康代先生

定 員 : 60人(多数抽選)

申込み : 往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上送付、
又は返信ハガキをもって窓口へ(裏には何も書かないで下さい)

締切り : 9月11日(日)必着

※講座前後に会場の準備、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。

※ヨガマットは
ご持参ください。

『骨盤ストレッチ』『心と体の健康ヨガ』『木曜ピラティス』『金曜ピラティス』の4講座を同時に募集しています。重複してのお申し込みは出来ませんので、いずれか1講座にお申し込みください。

※新型コロナウイルスの感染拡大防止の取組に伴い中止され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、ご了承いただきますようお願い申し上げます。

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



あつまる・つながる・笑顔になる
公益社団法人
横浜市民施設協会