

山内コミュニティハウス

初心者も経験者も、誰でも気軽に

「ヨガ体験講座」

ヨガを習ってみたいと思っている方、関心はあるが体力や柔軟性に自信のない方、誰でもお気軽にご参加ください。やさしい講座です。



- 1 日程 9月19日(木) 10月3日(木) 10月17日(木)
10月31日(木)
(全4回コース いずれも午前10時~11時30分 ※10分前にお越し下さい)
- 2 場所 山内コミュニティハウス 研修室
- 3 定員 20人(先着順)
- 4 内容 ヨガを基礎から学びます。
- 5 指導者 今枝 美香先生(経絡ヨガ・ハタヨガ ヨガ療法学会会員)
- 6 参加費 400円(全4回分)
- 7 持ち物 ヨガマット又は大判のバスタオル 飲み物 タオル
- 8 服装 動きやすい服装
- 9 申込方法 来館または電話でお申し込みください。
- 10 受付開始 令和1年9月1日(日)9時~ (電話は9時30分~)

【問い合わせ・申し込み先】 山内コミュニティハウス

横浜市青葉区美しが丘5-4 山内中学校体育館1階

電話 045-904-2531



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