

フライデーヨガ（I期）

～心も身体も健やかに～

初心者向けのやさしいヨガです

メールはこちらから

開催日：4/15～7/8 の金曜日
(4/29を除く 全12回)



時間：①午後 3時15分～4時15分

②午後 4時40分～5時40分

会場：青葉台コミュニティハウス 1階 多目的室

定員：女性 18名（各コース）

（お子様同伴不可・多数抽選）

参加費：5,000円（保険料含む）



持ち物：マスク・ヨガマット・水筒

申込方法：往復はがき又は返信用はがき持参

メール（自主事業専用）応募多数抽選



E-mail aobadai@h02.itscom.net

※氏名・住所・電話番号・年齢（必ず明記下さい）

①か②どちらでもよい方はその旨（必ず明記下さい）

3/24（木）必着

青葉台コミュニティハウス「本の家」 TEL 045-981-1400



ホームページ <http://yokohama-shisetsu.com/aoba/>

指定管理者：公益社団法人 横浜市民施設協会