



マンデーナイトヨガⅢ



ヨガで始める体のメンテナンス！！
男性も女性も気軽に参加できます。初心者大歓迎！！



冬の不調もヨガで解消しましょう

日 程： 1/15～3/11の月曜日(全8回)
(2/12(月)を除く)

時 間： 18時30分～19時30分

会 場： 青葉台コミュニティハウス 1階 多目的室

定 員： 一般男女 22名(多数の場合抽選)

参加費： 4,500円(全回分・保険料含む)

持ち物： ヨガマット・水筒

講師： 田中新一さん(ヨガインストラクター)

申込方法： 往復ハガキ又は返信用ハガキ持参

メール(自主事業専用)E-mail 12/16(土)必着

aobadai@h02.itscom.net

※氏名(ふりがな)・住所・電話番号・年齢

保険加入に必要です。必ず明記をお願い致します

青葉台コミュニティハウス「本の家」 TEL 045-981-1400

〒227-0062 青葉区青葉台2-25-4

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

