



マンデーナイトヨガⅠ



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！！



身体の硬い方でも大丈夫です

日程：5/13～7/1の月曜日(全8回)

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)

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 4/22(月)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

