

# やさしいヨガでリフレッシュ フライデーヨガⅠ

開催日: 4/17~7/10の金曜日  
(5/1・6/12を除く 全11回)

時 間: ①3時15分~4時15分  
②4時30分~5時30分  
③5時45分~6時45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 22名(各コース)  
(お子様同伴不可・多数抽選)

参加費: 5,000円

持ち物: ヨガマット・水筒

申込方法: 往復はがき又返信用はがき持参  
(自主事業専用メール)

E-mail [aobadai@h02.itscom.net](mailto:aobadai@h02.itscom.net)

返信専用メールです。お問い合わせはお電話で

※氏名・住所・電話番号・年齢

(保険に必要なので明記下さい)

①~③のご希望の時間を

第1希望、第2希望、第3希望の順に  
必ず明記をお願いします。

3/21(土)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/>

227-0062横浜市青葉区青葉台2-25-4