



秋の夜長、ヨガをしませんか？

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！！



日 程： 10/19～1/25の月曜日(全8回)
(10/19・26・11/9・16・12/7・14・1/18・25)

時 間： 午後 6時30分～7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

参加費： 5,000円(保険料含む)

持ち物： ヨガマット・水筒

講 師： 田中 新一氏(ヨガインストラクター)

申込方法： 9/11～電話または受付 ※先着順

青葉台コミュニティハウス 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/>



公益社団法人
横浜市民施設協会