



絆ハウス～荏田西コミュニティハウス～令和3年度自主事業

# 春のやさしいナイトヨガ 全5回コース



## その疲れ、リラックスヨガで癒してみませんか？

★日時等 5月13日・20日・27日 6月3日・10日

いずれも木曜日 18:30～19:30 【会場】荏田西コミュニティハウス会議室

★対象者 高校生以上(男女問わず)のヨガ初心者 20名【先着順】

★講師 YUKO【ヨガスタジオ・サツ・公民館等でヨガ講師 全米ヨガアソシエーション認定上級指導者】



【5月～開花】

『リラックスヨガ』で心も身体もリラックス。  
ゆったり深い呼吸とやさしいポーズで心身のバランスを整えましょう。

★参加費 全5回：1,000円(保険料含む)

★募集開始 4月11日(日)9:00～ 【先着順】

窓口又は電話(507-1213)でお申し込みください。

★動きやすい服装、水分持参でお越しください。

ヨガマットはコミュニティハウスのものをご利用いただけます。



公益社団法人  
横浜市民施設協会