

## 「メンズライフ」対応講座

横浜市桂台コミュニティハウス

### 自主事業『初心者向けヨーガ教室』

～ 座ったままできる初心者向けのヨーガです ～



(1) 対象及び募集人数 一般 20名 先着順  
\*当日は、男性の方も参加いただけます。

(2) 村田 美峰 先生【ヨーガ インストラクター】

(3) 日程及び内容  
7月13日(土) 14時～15時30分

○「スーパーボールで足裏マッサージ」  
「手鏡を使って顔のストレッチ」など  
ヨーガで健康になりましょう。

(5) 場 所  
桂台コミュニティハウス 研修室

(6) 参加費 500円 ※参加受付時にお支払いいただきます。

(7) 当日の持ち物

①手鏡 ②飲み物 ③フェイスタオル(手ぬぐい大のもの)

\*スーパーボールを使用しますが、会場で用意します。

\*動きやすい服装でお越しください。

(8) 申込み方法  
来館又は電話で、【初心者向けヨーガ】の申し込みとして  
「住所、氏名、電話番号」をお伝えください。



#### 【問合せ・申込先】

横浜市桂台コミュニティハウス 青葉区桂台1-4 桂小学校内 館長：大澤 吉輝

電話・FAX 045-962-5467 なお、火曜日・金曜日、毎月最終日曜日は休館となります。