

整う YOGA -はるなつ-

開催日... 4月～9月の金曜日（全15回）

4/ 15. 22 5/ 13. 20. 27
6/ 3. 10. 17. 24 7/ 1. 8. 15
9/ 2. 9. 16

時間... 13時～14時（60分間）

対象... 青葉区在住の成人一般
（お子様連れ不可・車での来館不可）



定員... 50名（抽選）

※当番制で終了後に清掃・体育室の用具のセッティングをしていただきます。

参加費... 4,000円（保険料含む）

持ち物... マスク・ヨガマット・動きやすい服装・飲み物・タオル

講師... 栗山 直美さん

【お申し込み・お問い合わせ方法】

1・2・3のいずれかの方法で

1. **往復はがき**（→右図参照）
2. **メール** を送付。
3. **窓口**でお申し込み。
白紙の返信用はがき（63円）に住所を記入

※ **メール宛先**

nara-kouza@jcom.zaq.ne.jp

〒227-0036 青葉区奈良町1843-11

奈良地区センター TEL045-963-5380

往復はがき・メールの記入事項

自分の住所	① 講座名
	② 住所
自分の氏名	③ 氏名
	④ ふりがな
	⑤ 電話番号
	⑥ 年齢
	⑦ 性別

⇒ 裏：白紙

← 裏：地区センター宛て

記入漏れのないように！



協定管理先
公益社団法人
横浜市民施設協会
http://yokohama-hisetsu.com