



はじめてのタイ式ヨガ

タイの伝統ポーズにストレッチ・独特の呼吸法を組み合わせます。一味変わったヨガを体感してみませんか。

日程：4月12日～9月27日（火）／全10回

時間：13時00分～13時45分

会場：美しが丘西地区センター・体育室

募集：55人

参加費：2,500円（全回分・保険料含む）

持ち物：マスク着用・ヨガマット（バスタオルでも可）



講師：中井幸江先生

申込方法：①往復はがきに、必要事項を記入

②返信用のはがきを持って直接窓口へ

③自主事業用メールアドレス（uw2@g07.itscom.net）宛にメールを送信（件名に必ず講座名を入れてください）

※必要事項：講座名・氏名・住所・年代・電話番号

3月23日（水）必着 応募者多数の場合は抽選。

自主事業用メールアドレス
uw2@g07.itscom.net

〒225-0001 青葉区美しが丘西3-60-15

美しが丘西地区センター

問合せ TEL：903-9204



指定管理者：公益社団法人横浜市民施設協会

※お車でのご来館はご遠慮ください